

حياتنا بعد الخمسين

مؤلفات سلامة موسى

وتواريخ صدورها

١ مقدمة السوبرمان ١٩١٠
٢ نشوء فكرة الله ١٩١٢
٣ الاشتراكية ١٩١٣
٤ أشهر الخطب ١٩٠٤
٥ الحب في التاريخ ١٩٢٥
٦ أحلام الفلاسفة ١٩٢٦
٧ مختارات سلامة موسى ١٩٢٦
٨ حرية الفكر ١٩٢٧
٩ أسرار النفس ١٩٢٧
١٠ تاريخ الفنون ١٩٢٧
١١ اليوم والغد ١٩٢٨
١٢ نظرية التطور ١٩٢٨
١٣ قصص مختلفة ١٩٣٠
١٤ الدنيا بعد ٣٠ عاما ١٩٣٠
١٥ في الحياة والأدب ١٩٣٠
١٦ ضبط التناسل ١٩٣٠
١٧ جيوبنا وجيوب الأجانب ١٩٣١
١٨ غاندي والحركة الهندية ١٩٣٤
١٩ ما هي النهضة ١٩٣٥
٢٠ مصر أصل الحضارة ١٩٣٥
٢١ الأدب الانجليزي الحديث ١٩٣٦
٢٢ الشخصية الناجحة ١٩٤٢
٢٣ حياتنا بعد الخمسين ١٩٤٤
٢٤ حرية العقل في مصر ١٩٤٥
٢٥ البلاغة العصرية واللغة ١٩٤٥
٢٦ التثقيف الذاتي ١٩٤٦
٢٧ عقل وعقلك ١٩٤٧
٢٨ تربية سلامه موسى ١٩٤٧
٢٩ فن الحب والحياة ١٩٤٧
٣٠ طريق المجد للشباب ١٩٤٩
٣١ (مجموعة قصص)
٣٢ محاولات ١٩٥٣
٣٣ هؤلاء علموني ١٩٥٣
٣٤ كتاب الثورات ١٩٥٤
٣٥ الادب للشعب ١٩٥٦
٣٦ دراسات سيكلوجية ١٩٥٦
٣٧ المرأة ليست لعبة الرجل ١٩٥٦
٣٨ برنارد شو ١٩٥٧
٣٩ أحاديث الى الشباب ١٩٥٧
٤٠ مشاعل الطريق للشباب ١٩٥٩
٤١ مقالات ممنوعة ١٩٥٩
٤٢ الانسان قمة التطور ١٩٦١
٤٣ التحرروا لها الباب ١٩٦٢
٤٤ الصحافة حرفة ورسالة ١٩٦٣
٤٥ معجم الأفكار

سلامة موسى

حياتنا بعد الخمسين

سلامة موسى للنشر والتوزيع
تراث من الكفاح الهادف

وهذه الفصول التالية هى بحث للوسط المصرى من ناحية ملاءمته للمسنين، كما هى إرشادات عملية للمسنين كى يجدوا لذة العيش والمنفعة الإجتماعية بعد الستين والسبعين . وهذا الكتاب هو محاولة إولى لموضوع بكر لم يسبق أن بحثه مؤلف عربى . ولهذا يرجو المؤلف جميع المسنين الذين يقرأونه أن يدلوا بآرائهم واختباراتهم لعل فيها ما ينفع غيرهم

قبل نحو ثلاث أو أربع سنوات نشرت فى مجلة الشئون الإجتماعية مقالا لى عن الموظف المصرى فى المعاش شرحت فيه الحال الأسيفة التى يعانيها كثير من موظفينا حين يبلغون الستين فيجدون حياتهم خواء ليس لهم هم أو اهتمام، ولا يجدون فى مستقبلهم سوى الشيخوخة فالموت . وقد أدليت ببعض النصائح التى تتيح لمن جاوز الخمسين أن يستغل حياته وأن يتهيأ للشيخوخة بنشاط لاينقص بل يزداد على مدى السنين

ورأيت من الأسئلة التى وجهت إلى، عقب نشر هذا المقال ، أن هذا الموضوع يثير كثيراً من الاستطلاع والاهتمام بين جميع الكهول . وأن الشيخوخة فى مصر مشكلة اجتماعية تحتاج إلى الحل . وذلك لأسباب كثيرة ليس أقلها ذلك المطبخ المصرى الذى لا يزال يقدم لنا ألواناً من الطعام تثقلنا بالشحم فتعرقل نشاطنا وتعجل تهدمنا . ولكن هناك أسباباً كثيرة أخرى نفسية وذهنية واجتماعية

ففى بلادنا كثير من المسنين الذين بلغوا الستين أو السبعين نستطيع أن نقول إنهم، بما يبدو من سلوكهم، لا يستمتعون بالحياة بل يقاسونها . فهم يعانون أمراض الجسم وخواء الذهن وضمور النفس . قد فقدوا

أهدافهم ، وانقطعت الصلة بينهم وبين عصرهم ، فهم فى ألم أو تذمر . وانك لتنظر إلى أحد هؤلاء وهو فى الستين فتحس أنه من حيث الحيوية يعد ميتاً قد تأخر دفنه ، وأن شيخوخته قفر بلقع لاتحتوى نضرة ولا زهرة

ومشكلة الشيخوخة هى مجموعة من المشكلات الصحية والنفسية والذهنية . وسوف نمسها جميعاً . ولكننا نعتقد أنها قبل كل شىء مشكلة نفسية . ولذلك سيكون التفاتنا إليها هنا كثيراً ، لأن كثيراً من المسنين يهرمون بالوهم قبل أن يهرموا بالشيخوخة . وهم يعانون خواء ، ويكابدون سأماً ، ويحسون إحتقاراً ، كان يمكن ألا تكون لو أنهم وجدوا الإرشاد وعالجوا صعوباتهم وأصروا على أن يعيشوا دون استسلام للهزيمة

وليست غايتى من هذا الكتاب أن نزيد حياتنا سنين فقط بل أن نزيد سنينا حياة . حتى لايحس المسن بين الخمسين والسبعين أنه قد شاخ وهرم وصار عقيما زائداً على الدنيا . بل على العكس يشعر أنه قد نضج وأينع . وأنه فى هذا الايناع جدير بأن يستمتع بالحياة وينشط لجنى ثمرات السنين الماضية فى رقيه الشخصى والروحى ورقى المجتمع . بل إنى أعتقد أن سن الثمانين لن تكون نهاية العمر لأن بلوغ المئة ، بل أكثر من هذه السن ، سوف يكون مألوفاً فى معظم المعمرين . بل هو فى الوقت الحاضر ليس قليل الوقوع كما يستطيع أى إنسان أن يعرف بمجرد السؤال عن بعض أقاربه ومعارفه . وكل مايحتاج إليه المسنون أن يقفوا على المعارف ثم يجعلوا سلوكهم مطابقاً لهذه المعارف

س . م

الانتقال من الشباب إلى الشيخوخة

يتسم الشباب بنشاط سريع، وأحياناً إنفجارى، لأن نبض الحياة فيه قوى . وهو أيضاً يتسم بالاستطلاع الذهنى والعاطفى لأن الشباب يجد الدنيا ملتغزة تحتاج إلى التوضيح، فهو كثير التساؤل والاستفسار . فإذا بلغ الخمسين أوحواليها هدأت نفسه، فقل الاستطلاع وسكنت العواطف . ولكن هذا السكون يجب ألا يكون ركوداً .

وانتقال المرأة من الشباب إلى الشيخوخة يقع حوالى الخمسين وعلامته الواضحة هى انقطاع العادة الشهرية . وهذا الانتقال كثيراً ما يحدث رجة نفسية تنشأ من التغيير الفسيولوجى فى الجسم ، كما تنشأ أيضاً من الاعتبارات الاجتماعية حين تحس المرأة أن الدنيا لم تعد دنياها . وهذه الاعتبارات كاذبة فى معظمها . لأن جمال المرأة يبقى، مع العناية ، إلى ما بعد الخمسين والستين . كل ما فيه أنه ينتقل من جمال الجسم إلى جمال الشخصية . بل قد يبقى شىء كثير من جمال الجسم فى من يبلغون الخامسة والخمسين والستين من الجنسين ، وهم مع ذلك لم يفقدوا حتى النزق الجنسى والاستطلاع والثورات العاطفية . والرجال فى مجتمعنا المصرى أقدر

على الاحتفاظ بشبابهم ،أو بالكثير منه، من النساء ، لأنهم يشتبكون في الحياة العامة ويعملون للكسب دون النساء . وهذا النشاط يكسبهم حيوية تلازمهم عشر سنوات أو عشرين سنة أخرى تزيد على سن النشاط عند المرأة التي يقضى عليها أحياناً مجتمعنا بالانزواء والركود ، فيترهل جسمها وعقلها وتعيش كأنها في أجازة من الموت الذي له أن يطلبها في أية ساعة.

وربما كانت سن المعاش بين الموظفين عندنا ، وهي سن الستين ، سبباً من الأسباب الاجتماعية التي تجعل جمهور الناس يخشى الشيخوخة ويستسلم لأمراضها . فإنها تعمم بيننا عقيدة زائفة هي أننا نصل إلى آخر أنفاسنا الحيوية في هذه السن، وإن من الحكمة أن نستكين ونركد ونهيء الكرسي المسند كي نرتاح عليه ونتثاءب . مع أن هذه السن في أوربا هي سن النضج والإيناع. وهناك شبان في الستين والسبعين نراهم يلعبون في مرح في الملاعب الرياضية في جميع مدن أوربا ويمتازون بعضلات مفتولة وبطون ضامرة وعيون صافية.

وقد ألف أحد الأمريكيين قبل سنوات كتاباً بعنوان « الحياة تبدأ في الأربعين» فرد عليه انجليزى آخر بكتاب بعنوان « الحياة تبدأ في الخمسين » . وكأن هذا الإنجليزى يقول لزميله الأمريكي : نحن أكثر شباباً منكم ». وكلاهما يشرح الطرق التي يجب أن يتبعها المسنون كي يعيشوا المعيشة النشيطة المثمرة ، بل المعيشة الناجحة

والمسنون في مصر ـ من الجنسين ـ جديرون بأن يحيوا ويستمتعوا بحياتهم . وعلى جمهورنا أن يكف عن مطالبتهم بهذا الوقار الكاذب الذي

يحمل المسن على ألا يلعب أو يتنزه أو ينشط نشاط الشبان . فإن كثيراً من ركود المسنين فى مصر وترهلهم نفساً وجسماً يعود إلى هذا الوقار الزائف الذى يجيز لهم التعفن على الكراسى فى القهوة ولا يجيز لهم الوثب والجرى فى الملعب أو على الشاطىء

وما يحتاج إليه كل منا عندما نبلغ الستين إنما هو أن نتحدى الشيخوخة ولا نستسلم لها . وذلك بأن نعد الجسم والذهن والعاطفة لنشاط لا يركد . وصحيح أن هذا النشاط قد يبطؤ . ولكن العدو الذى يجب أن نكافحه هو هذا الركود الآسن الذى نركن إليه فيما يشبه لذة الموت ، كارهين لثقافة الذهن والجسم ، قانعين بالاستقرار دون الاستطلاع حتى تبلى العواطف وتموت . وما الانسان إذا لم يستمتع بنشاط الجسم والذهن والعاطفة ؟

يجب ألا نستقيل من الحياة

مما يلاحظ فى بلادنا أن كثيراً من الموظفين عندما يبلغون الستين ويقالون من وظائفهم ، يحسون كأنهم أقيلوا من الحياة . ففى الوقت الذى بلغوا فيه من العمر أينعه ، يعمدون إلى البطالة القاتلة . وبدهى أن هذه البطالة بما تغرسه فى أذهانهم من العقائد الخاطئة ، من حيث عقم حياتهم الباقية، وأنهم زائدون على المجتمع ، تحملهم على الركود والاغتمام وصرف الوقت فيما يزجيه أو يقتله كأنه عدو

ونحن نعرف أن البطالة تضر حتى بالأشياء ، فضلا عن الأحياء . فإن الكوتشوك الجديد إذا ترك مدة طويلة فى مكانه يجمد ويفقد مقداراً كبيراً من مرونته . والآلات التى لا تعمل تصدأ . فكيف بالحى الذى تعد الحركة من خصائص حياته ؟ . وكل منا قد رأى بالاختبار فى نفسه أو فى غيره ، أن العضو الذى نربطه ونمنع حركته لأى سبب يفقد مرونته ويتجمد ويضعف

والموظف الذى يغادر وظيفته فى الحكومة وهو على أتم الصحة يجد بعد سنوات من الركود أنه قد بطؤ فى حركته ، وتثاقل فى مشيته ، وانحنى

وفقد خصائصه السابقة فى هندام زيه ودقة لغته . وليس لكل هذا أصل فى بناء جسمه، وإنما ترجع هذه الحال إلى اتجاه نفسى جديد هو إحساس باطن ، قد لا يدرى به، يوهمه أن إقالته من منصبه قد انطوت بالفعل على إقالته من الحياة . وإنه قد أصبح رجلا غير نافع وأن المجتمع يطلب وفاته

وهنا تتضح لنا الميزة العظمى للعمل الحر على الوظيفة الحكومية . فان التاجر والزارع والصانع عندما يبلغ أحدهم الستين لا يجد هذا القرار الرسمى الذى يجده موظف الحكومة بأنه قد بلغ نهاية المنفعة من العمر. ولذلك لا يجد هذا الأثر السيكلوجى فى نفسه، أو هذا النداء بأن يتقاعد ويتماوت ، ولهذا السبب نرى كثيراً من التجار فى السبعين أو الثمانين يعملون فى متاجرهم نشطين على وجوههم أمارات اليقظة والتنبه وفى أجسامهم تلك المرونة التى ترى فى الشباب . ذلك أن نفوسهم يقظة باهتمامات الكسب ،أو حتى بقوة الاندفاع السابق الذى لم يجد ما يعطله بقرار رسمى كهذا الذى تسلمه موظف الحكومة بأنه قد أحيل على المعاش، أى على الشيخوخة .

وليس من حقنا أن نطالب الحكومة بإبقاء الموظفين بعد الستين كى تستبقى شبابهم ونشاطهم . ولكن يجب على كل موظف أن يعد نفسه منذ الخمسين أو الأربعين لهذا اليوم الذى يترك فيه الوظيفة ويعود عاطلا كأى عامل ، وعليه أن يخيل نفسه لنفسه : هل هو فى ذلك اليوم الذى سيحال فيه على المعاش سيكون عاطلا لا يحسن أى عمل على هذا الكوكب لخدمة أكثر من ألفى مليون نفس؟. وسيجد نفسه سميناً مستكرشاً بطىء الحركة قليل العناية بهندامه وزيه حتى ليهمل حلق لحيته أو استحمامه ؟ .

وسيجد نفسه بلا وعود أو مواعيد ، يتعفن على كراسى القهوة ويقرأ الجريدة فى غير إنعام أو لا يقرؤها ؟ . وسيجد نفسه بلا أصدقاء وبلا هدف وبلا هواية ؟

حقاً إن مثل هذا الخيال جدير بأن يحمله منذ الخمسين أو الأربعين على أن يتهيأ لهذه السن القادمة . وهذا التهيؤ جسمى ونفسى وذهنى

فأما التهيؤ الجسمى فهو بالعناية بالجسم حتى لا يسمن ويستكرش . فإن الاستكراش يعد من أسوأ عيوب الشيخوخة . وهو يؤدى إلى كسل الجسم الذى قد ينتهى بكسل النفس والذهن . وهذا زيادة على الأمراض التى يحدثها السمن ، تبدأ تافهة ثم تتفاقم حتى تصير عبئاً فى الستين والسبعين . فليشرع كل موظف منذ الأربعين فى توقى السمن والمحافظة على النحافة . وذلك بتجنب النهم والأطعمة الدسمة مع ممارسة القليل من الرياضة . وكذلك يجب أن نزور الطبيب ونحن فى الصحة ، أى يجب ألا ننتظر المرض . لأن للأمراض نذراً لا يحسها الجسم ، ولكن المخبار أو المسبار يكشفها . وعندما نعرف هذه النذر نستطيع أن نكيف معيشتنا وسلوكنا فى الطعام واللباس والحركة بما يقضى عليها قبل أن تتفاقم . أى يجب أن نعالج أجسامنا من وقت لآخر بالترميمات الخفيفة قبل أن يضطرنا الإهمال إلى المعالجة بالهدم والجراحة .

أما التهيؤ النفسى فيجب أيضاً أن نبدأه منذ الأربعين أو الخمسين إذا لم نكن قد بدأناه قبل ذلك بعشرين سنة . وذلك باهتمامات مختلفة اجتماعية وفنية وذهنية واقتصادية . فعلى الموظف أن يشترك فى الأندية والجمعيات ، وأن يعنى باختيار الأصدقاء ، وأن يرتاد المسارح والملاهى ، وأن

تكون له مشاركة ـ مهما تكن صغيرة ـ فى النشاط الإجتماعى أو الفنى الذى يحوطه . وذلك كى تبقى نفسه حية بيقظة عواطفه ، وحتى لا يحمله خواء النفس على الوقوع فيما يضر من عادات الإدمان فى التدخين أو الشراب أو الأكل . وهذا النشاط الإجتماعى جدير بأن يبقى إلى ما بعد الستين والسبعين ويحول دون الركود

وأما التهيؤ الذهنى فيحتاج إلى المشاركة فى الحركة الذهنية . فيجب أن نقرأ الجريدة بعناية كل يوم حتى يعود الاهتمام بالسياسة ـ القطرية والعالمية ـ جزءاً من نشاطنا لا نستطيع تركه بعد الستين والسبعين . ومحال أن نغرس هذا الاهتمام إذا لم تكن بذوره قد زرعت قبل الخمسين. والاهتمام بالجريدة والمجلة يجب أن يحملنا على الاهتمام بقراءة الكتب والعناية بالحركة الفكرية العالمية . ومن أعظم الميزات للقراءة ، ونعنى هنا جعل القراءة هواية نتعلق بها ، أنها تحول دون ذلك النسيان الذى يصيب بعض المسنين بسبب التصلب الشريانى فى الدماغ . وهذا النسيان كثيراً ما يعرقل التفكير المثمر ، ويجلب الاستهزاء بالمسن، ويوحى إليه الضعف والهزيمة،فيزداد سوءاً وانحطاطاً . فإننا ما دمنا نقرأ كل يوم تبقى المعانى ماثلة فى أذهاننا بشبكة من الكلمات،فتبقى الذاكرة حية والتفكير مثمراً حتى ولو بلغنا المئة من العمر . أما الذين لا يقرأون أو لا يجعلون القراءة هواية،فإن التصلب الشريانى يؤدى عندهم إلى النسيان . ولما كان ما عرفوه من الكلمات قليلا فإن هذه القلة يظهر أثرها فى تفكيرهم . إذ أننا نفكر بالكلمات

وإذا كان الموظف قد أعد جسمه بالنحافة والصحة ونفسه

بالإهتمامات العاطفية ، وذهنه بالثقافة، فإنه يستطيع أن يستبق حيويته بعد الستين عشرات من السنين . ولكن مع ذلك يجب أن نعرف قيمة النظام الذى يبين لنا مقدار العمل والمواعيد . ولذلك يحسن بكل موظف أقيل من عمله عند الستين أن يعمد فوراً إلى هذه الدنيا ويبحث عن عمل مفيد لذيذ حتى يحس أنه عضو نافع فى المجتمع فيزداد سروراً وتفاؤلا وحتى يحمله نظام العمل على اليقظة الدائمة . يقظة النفس والذهن التى تستبق يقظة الجسم . وذلك أن فى أغلب الأحيان يكون ترهل الجسم نتيجة لركود النفس والذهن

وهناك من الموظفين أولئك المحظوظين الذين تعلقوا بهواية جدية وهم فى وظائفهم ،فأولوها عنايتهم وتعهدوها بالوقت والمال حتى برزوا فيها . فهؤلاء لا يحتاجون لقراءة هذا الكتاب لأن الهواية التى ستشغل فراغهم بعد الستين ستجعلهم يعيشون فى الشباب الدائم ولو تجاوزوا المئة . وقد تكون هذه الهواية دراسة خاصة تحملهم على التأليف،أو عناية بالزراعة،أو هوساً فى شراء التحف،أو براً يحمل طابع الغيرة والحماسة فى إصلاح معين

وأولى من الهواية كفاح إنسانى كبير الشأن لخدمة البشر،يحمل على الدراسة الدائمة ومتابعة الأحداث ومحاولة التأثير فيها لخير الإنسانية. وما دمنا مكافحين فنحن شباب

ويرى القارىء أننا قد خصصنا هذا الفصل لموظف الحكومة الذى يمتاز عليه العاملون فى العمل الحر،لأن أعمالهم لا تنقطع عند الستين فهم يمارسونها إلى يوم وفاتهم تقريباً . والوفاة لهذا السبب تتأخر

إلى ما بعد السبعين والثمانين . وهم فى العادة قد اختاروا عملهم، فهو عنـدهم مرتزق وهواية . ولذلك لا يسأمون حياتهم، ولا يحسون ذلك الخواء الذى يحسه الموظف بعد الستين

ولم نمس موضوع المرأة المسنة فى هذا الفصل . ذلك لأن ظروف المرأة المصرية خاصة ، وهى تحتاج إلى فصل مفرد

الأوهام الشائعة عن الشيخوخة

كان القاضى هولمز رئيس المحكمة العليا فى واشنطن ، وهى المحكمة التى تفصل بين حقوق الولاية وحقوق الحكومة المركزية، بل بين حقوق البرلمان وحقوق الرئيس فى الولايات المتحدة . ولما تجاوزت سنه التسعين أذاع حديثاً افتتحه بكلمة الشاعر اللاتينى القديم :

« إن الموت يجذب أذنى ويقول : عش فإنى قادم »

ولما زاره المستر روزفلت سنة ١٩٣٢ عقب انتخابه للرياسة وجده يقرأ كتاب « الجمهورية » لأفلاطون . فسأله : ماذا تبغى من قراءة هذا الكتاب ؟

فأجاب القاضى هولمز : أبغى ترقية ذهنى يا مستر روزفلت

فليتأمل القارىء هذا الشاب التسعينى الذى دخل فى العقد العاشر من عمره ، كيف يقرأ ويدرس كى يرقى ذهنه فى هذه السن ، وكيف أنه يذكر قول الشاعر اللاتينى وهو « عش » . فهو يذكر الموت هنا لا لكى يكف عن العيش ويتقاعد ويقضى وقته فى الفراش ، بل لكى يهب ويعيش ويدرس ويرقى ذهنه

وعلينا أن نذكر أن هـــذا الأسلوب المعيشى الذى انتهى به إلى اعتياد الدرس وتوخى الارتقاء الذهنى بعد التسعين ، هو نفسه الذى ساعده على أن يحتفظ بصحته واتزانه إلى هذه السن . فإن هذا الأسلوب رتب له نظاماً ، كما عين له توجهاً وسدد حياته نحو غاية الرقى الشخصى . وعلى ألا يقنع من الحياة بأنه كائن فى هذه الدنيا بل بأنه حى يعيش ويستمتع ويرتقى .

ومثال القاضى هولمز واحد من الأمثلة التى تقشع كثيراً من الأوهام الشائعة عن الشيخوخة ، ولكننا مع ذلك لا نقصد إلى القول بأن كل ما يقال عن الشيخوخة أوهام . بل كل ما نتوخاه أن نبين للقارىء أن نعين لأنفسنا أسلوباً فى العيش يتفق وصحة الجسم والذهن والنفس نستطيع به أن نستغل حياتنا ونستمتع بها . ومن الحسن أن نميز هنا بين الحقائق والأوهام عن الشيخوخة

فحقيقة الشيخوخة أنها تبـــدأ فى الخامسة والعشرين حين يأخذ الضعف فى الذاكرة . ويستمر هذا الضعف فى تزايد سنة بعد أخرى إلى الموت سواء أكان فى الخمسين أم الستين . ولكن ضعف الذاكرة هذا لا يحمل الشاب فى الخامسة والعشرين على أن يكف عن الدراسة . ثم إن المرانة فى دراسة ما تجعل الذاكرة ـ بالإرتباطات العديدة ـ قوية لدرجة يعود فيها الضعف تافهاً لا يحس فيه بتوالى السنين . وهناك بالطبع ذلك الضعف الواضح إذا ازداد التصلب فى الشرايين وتجاوز المسن الشيخوخة إلى الهرم ، حين يعود النسيان ملحوظاً ، وحين ينسى المسن ما فعله اليوم أو أمس ، ولكنه يذكر ما فعله قبل عشرين سنة .

ثم يتقدم الهرم فينسى ما جرى قبل عشرين سنة،ولكنه يذكر حوادث الطفولة . والسبب هنـــا واضح . فإن ما غرس من الذكريات أيام الطفولة وجد لوحاً طرياً نقش فيه ورسخ ، فهو لا ينمحى . وهذا اللوح قد قسى أيام الشباب ولكنه لم يجمد . فالذكريات أقل وضوحاً فيـــه . حتى إذا تقدم تصلب الشرايين وتجمدت الأعضاء صارت الذكريات لا تحدث أثراً فى الأعضاء ، ولذلك سرعان ما تنمحى. وهـذا ما يحدث فى الهرم

وعلينا أن نتوقى الهرم كما نتوقى الموت . أى يجب أن نموت فى الشيخوخة التى لا تزال تحتفظ بالكثير من خصائص الشباب ، وذلك بالمحافظة على مرونة الأعضاء ولدونة الشرايين . ويسهل هذا علينا حتى مع الإهمال العظيم قبـــل الخمسين ، وذلك بتجنب الأطعمة التى تحدث رواسب الأحماض ، وبالمحافطة على النحافة ، وبالرياضة الخفيفة . وشر ما يعجل الهرم هو النهم . وربما يحتاج معظم النـاس بعد الخمسين إلى تجنب الشحوم جميعها مع الإعتدال فى كل شيء آخر . ولكن هذا الإعتدال يجب ألا يصل إلى الزهد والكف . فإن الجسم والذهن كليهما يحتاج إلى الإنتعاش . والكف التـام يميت ولا يحيى . فالمسن فى الستين أو السبعين ينتفع بالانتعاش الجنسى كما ينتفع بكأس من الخمر . وقراءة الجريدة ، بل الكتاب، وارتياد الأندية وزيارة الأصدقاء ، كل هذا يدخل فى باب الإنتعاش

هـذه هى حقيقة الشيخوخة . أما الوهم فهو الاعتقاد بأننـــا بعد الستين ندخل فى طور الانهيار . وأننـا بعد السبعين نشرع فى الخرف .

وأن الرغبة الجنسية تموت عند المسنين . وأن الخطة المثلى لهم أن يقضوا ما بقى من السنين فى الفراش،أو على الكرسى الموسد،وألا يبالوا ما يأكلون ويشربون . لأن القضاء المحتوم قد أوشك ، وأن الجهد للارتقاء الشخصى بعد الستين عبث يدعو إلى الإستهزاء ، وأنه يجب على كل مسن أن يمشى فى تثاقل روماتزمى ، يتأوه ويتشكوع ولو لم يكن به روماتزم

أجل . إن كل هذا وهم . فإن كلا منا قد عاين أشخاصاً فى السبعين والثمانين قد احتفظوا بشبابهم ، وهم يمارسون أعمالهم بيقظة ونشاط ويستمتعون بجميع غرائز الشباب . وكل ميزاتهم أنهم تعودوا عادات حسنة قبل ٢٠ أو ٣٠ سنة

الإيحاء الذاتى والإجتماعى

عنــد التأمل العميق نجد أن كل إيحاء ذاتى إنما هو إيحاء اجتماعى. ذلك لأننا نكسب لغتنا وعاداتنا وأخلاقنا ومثلياتنا وثقافتنا من المجتمع فلا نفكر إلا وفق الأساليب التى رسمها لنا. بل إننا حين نكافح هذا المجتمع فإنما نكافحه بمثليات قد رسمتها لنا طبقة من هذا المجتمع، أو هيأت لنا خيالنا، لكى نرسمها. فالمجتمع يحوطنا ويكيف لنا عواطفنا ويعين لنا الرذائل والفضائل. ولكننا أحياناً نرتفع عليه ونرفض النزول على ما رسمه لنا. ومع ذلك نحن فى هذا الإرتفاع نفسه لا نتجاوز مثلياته المضمرة فى بعض طبقاته الراقية

فإذا كان المجتمع يعتقد أننا يجب أن نتقاعد ونتماوت فى سن الستين وأن نستقيل من الحياة مع الاستقالة من الوظيفة. فإن هذا الإيحاء يقع فى نفوسنا ونحس بالفعل عاطفة الإنكسار والإنزواء، فنخلع المسئولية ونرتضى بحياة التثاؤب والتمطى إلى أن نموت. ومجتمعنا من أسوأ المجتمعات من هذه الناحية لسبب واحد هو أنه إلى حد عظيم مجتمع جامد، بل أحياناً موات. وليس مثل تلك المجتمعات الأوربية المتحركة

المرتقية . فنحن فى مصر ننظر إلى الستينى أو السبعينى من الرجل كما ننظر إلى المرأة نولى كلا منهما الاحترام والوقار . ولكن لقاء هذا نطالب كلا منهما أيضاً بالانزواء عن الدنيا،فلا يصح لأحدهما أن يلعب أو يمرح . فلا يجوز للستينى من الرجال أن يلبس بنطلوناً قصيراً أو يسير بلا جاكتة أو طربوش،كما لا يجوز للمرأة أن تنتفع بفيتامين د على الشواطىء وتستمتع بالآنسة والاختلاط بالجنس الآخر

وحين نقعد إلى أحد المسنين نخاطبه بكلمات وإيحاءات العطف فنوهمه بالعجز ، ونشعره كأنه قد انتهى من تمثيل دوره وعليه أن يقنع بالماضى ولا يتطلع إلى المستقبل،فلا يفكر فى مشروعات جديدة . بل إننا لنستهجن منه الجرى أو الوثب لأنهما يخالفان وقار الشيخوخة

وهذا الإيحاء يؤثر فى نفس المسن ، فتتكون له عادات وتربى له عواطف تؤدى إلى الفتور والكسل والإنزواء . بل تقوى عنده الرغبة فى الموت . فاذا سار فى الطريق سلحف فى مشيته ، ليس عن ضعف بل عن إيحاء . وإذا استراح بعد العصر تكاسل ، ووصل نهاره فى السرير بصباح غده . وإذا أكل لم يبال الأطعمة من حيث موافقتها أو مخالفتها لصحته ، لأن تكرار هذا الإيحاء قد طبع فى قلبه أنه شيخ هرم قد بلغ مغرب الحياة وأن عليه أن يتودع من الدنيا . ولن يمضى عليه قليل وهو فى هذه الحال حتى يجد أن جسمه قد ترهل وقلبه قد ضعف وشرايينه قد جمدت

ولقاء هذه الإيحاءات الضارة من مجتمع جامد وقارى ، يجب على كل مسن أن يمارس إيحاء ذاتياً لكى يستبقى شبابه ويستمتع بالدنيـــا

ويخدمها بنشاطه وقوته . وهذا الإيحاء إنما نسميه « ذاتياً » من حيث أننا نحس أننا نكافح به إيحاءات اجتماعية عامة . ولكنه هو أيضاً اجتماعى تقول به الأقلية المستنيرة

فعلى كل مسن أن يوحى إلى نفسه أن شبابه لا يزال باقياً ، وأن يسلك سلوكا حيوياً فى النشاط والرياضـــة والزى ، حتى يجد من هذه الممارسات العمل الذى يؤدى إلى الإيحاء ثم الإيحاء الذى يؤدى إلى العمل

فعلى الستينى أو السبعينى ألا يهمل زيه من حيث إتقان الهندام ، وأن يحتلق كل صباح بعناية، ولا يبالى السير بلا طربوش كما لا يبالى البنطلون القصير فى الإصطياف . وعليه أن يشترى آخر الملابس التى تكسبه شجاعة وثقة وأناقة وتحمله على العناية بنفسه

وكذلك عليه أن يتخذ المشية السريعة التى توحى النشاط، ويتجنب جميع الحركات التى توحى التعب والعناء، كالإرتماء فى الكرسى أو السير البطىء أو القعدة المنحنية أو النهوض المتثاقل

وليس شك أن الإعتدال كبير القيمة بعد الستين أو السبعين، ولكن يجب ألا نصل به إلى حد الإنكفاف والإنقطاع . فإن المسن الذى تعود الخمر أو الممارسات الجنسية أو التدخين يجب عليه ألا يقطعها بل يمارسها جميعاً فى اعتدال . لأن الكف عنها يوحى الشيخوخة المميتة أو يهيىء لها، والإقبال عليها يجدد الشباب إيحاء ومرانة

وللرياضة التى تثقف عضلات الجسم ، كما للثقافة التى تدرب الذهن ، أثر إيحائى كبير فى النفس . كما أن اتخاذ هواية جدية تشغل الفراغ، أو

بممارسة عمل كاسب يشغل بعض اليوم ويحمل المسن مسئوليات ويبعث فيه اهتمامات ـ لكل هذا أثره الإيحائى العظيم فضلا عن أثره المباشر فى التنظيم الفسيولوجى للجسم . ويجب أن نؤكد هنا القيمة الإيحائية للرياضة ، لأن ميعادها فى الصباح يفتتح اليوم بنشاط وبروح يبعثان عواطف حسنة طوال اليوم، زيادة على تربيـة العضلات التى يخشى أن تترهل بقلة الحركة

شبان فى السبعين

أعرف حلاقاً مصرياً فى السادسة والسبعين يمارس حرفته بنشاط . وهذه الحرفة تحتم عليه بالطبع الوقوف طوال النهار وبعض الليل . وهو أحياناً يخرج من باب الحديد ساعياً على قدميه إلى السيدة زينب لكى يخدم زبائنه . وهو متنبه الذهن سليم الجسم، يأكل باشتهاء، ويسلك السلوك الجنسى لرجل فى الخمسين . وكل ما وجدت فيه مما يخالف سائر الناس أنه لا يتغذى . فهو يفطر ويتعشى فقط . أما فى وسط النهار فيقنع بكوب من النبيذ لا يتناول معه لقمة . وهو يميل إلى الشراب ، لا يفلت فرصة تعرض له فى أى وقت. ولكن ممارسته لحرفته تضطره إلى الإعتدال. أما من حيث الجسم فهو نحيف ضامر عضلى . وهو يؤثر السعى على قدميه فى نشاط وخفة على ركوب الترام

وقبل سنوات دعانى رجل انجليزى إلى زيارته فى الساعة الثالثة بعد الظهر . وكنا فى وغرة الصيف، والحر يرهق بل يزهق . وكان فى الخامسة والسبعين . فلما زرته سألته إذا كان لا ينامُ بعد الظهر، أو على الأقل يخلع ملابسه ويستريح. فأجابنى بأنه لم يفعل ذلك قط، وأنه يحي ويصحو من

الصباح إلى المساء . وكان هو أيضاً نحيفاً بل فى غاية الضمور . ولكن لم يكن هذا الضمور كل السبب لهذه الحيوية وهو فى الحلقة الثامنة من العمر . فقد كان هناك سبب آخر أكاد أصفه بأنه روحى ، ذلك أنه كان يدعو إلى نظام عالمى تنتفى به الخلافات والحروب بتوزيع المواد الخامة سواء بين الأمم كل وفق حاجتها . وكان هذا الموضوع يشغل ذهنه وعواطفه ويملأ كل وقته كأنه هوس . ودعانى لكى يشرح لى هذا الموضوع حتى أكتب عنه . وقد اهتممت بمعيشته أكثر مما اهتممت ببرنامجه لتوزيع المواد الخامة ، فوجدت أنه هو أيضاً لا يتغـــذى . بل يقتصر على ثلاثة أو أربعة فناجين من الشاى فى الساعة الثالثة أو الرابعة . ولكنه يفطر ويتعشى

وعندما أتخيل هذين الرجلين ، وهما فى منتصف الحلقة الثامنة ، أحس أن وصفهما بالشيخوخة بعيد كل البعد عن الحقيقة . فهما كلاهما فى صحوة الذهن وصحة الجسم . وكلاهما شاب مرح يضحك ويفاكه ويناقش . أحدهما اضطره مراس الحرفة إلى النشاط ، والآخر حملته حماسة الفكرة إلى الدراسة والدعاية . فاحتفظ كلاهما بحيوية الشباب حتى ليصح أن نقول أن كلا منهما شاب فى الخامسة أو السادسة والسبعين

وهؤلاء الشبان فى السبعين والثمانين ليسوا شواذاً إلا من حيث قلتهم فى العدد . وكل ما أستطيع أن أجده فيهم من الشذوذ إنما هو التزام خطة غذائية تحول دون السمن ، وأيضاً برنامج ذهنى يشغل الوقت ويجعل للمستقبل قيمة كأن هذا المستقبل فى حين الإنتظار لإتمام هذا البرنامج . وأنا أذكر ثلاثة يعرفهم كل قارىء لهذا الكتاب ، وجميعهم قد بلغوا

أو كادوا يبلغون السابعة والسبعين

فهذا مثلا الشاعر خليل مطران . فإنه نحيف ، بل ضامر ، يتأنق كل التأنق فى طعامه ولكنه يأكل كأنه عصفور . وقد باح لى ذات مرة بأن جملة ما يأكله من الخبز فى العام كله (ونعنى العام لا الشهر ولا اليوم) لا يزيد على رغيفين . وهو أقل من رأيت من الناس طعاماً . وعشاءه كأس من الخمر مع ما يتنقل به معها من لقيمات لذيذة مزيزة . وحياته الفكرية هى الأساس لنظامه الجسمى كما سنرى بعد

وهذا لطفى السيد (باشا) يمتاز بشيئين: النحافة البالغة ودراسة الفلسفة. وهذا إلى اشتغاله بالسياسة المصرية والعالمية . وهو مثل صديقه عبد العزيز فهمى (باشا) لا يعرف كلاهما الجمود أو الترهل الذهنى. فالفكرة الجديدة لا تكره عندهما لأنها جديدة . بل هما من هذه الناحية يبديان من الشباب ما لا نجده فى الشبان أنفسهم . كما نرى مثلا فى عبد العزيز فهمى (باشا) حين خرج على الجمهور بالدعوة إلى الخط اللاتينى . فإن المألوف فى الشيوخ أن تجعلهم الشيخوخة محافظين أو جامدين . ولكن أين هذا الجمود من مثل هذين الشابين العظيمين ؟

والآن نحتاج هنا إلى أن نميز بين السبب والنتيجة . فإن نحافة الجسم ليست سبباً ليقظة الذهن، بل العكس هو الصحيح . وعلينا أن نذكر أن الجسم السليم هو نتيجة العقل السليم .ذلك أن نشاط الذهن ينشط الجسم ويكسبه نظاماً ويجعل الحياة لذيذة ويبعد السأم . وثلاثة أرباع السمن والترهل والتضخم هى نتيجة السأم، حين يقبل أحدنا على الطعام ويأكل فى نهم ، ويعاود الأكل فى وجبات متعـــددة أو يتسلى باللب والفول

السوداني ونحوهما لأنه يحس ، ذهنياً وعاطفياً ، أنه يعيش فى خواء . وأن اللذة الباقية له هى مضغ الطعام . والسمن الفاشى بين نسائنا يعود إلى هذا السبب أيضاً ،أى خواء النفس لقلة ما يشغلهن فى البيت فيلجأن إلى لذة الطعام

وعلى ذلك يجب أن نذكر أن الحياة الذهنيةالنشيطة فى هؤلاء الثلاثة هى التى جعلتهم يحتفظون بشبابهم بعد السبعين . وهى التى ملأت سنيهم بهموم واهتمامات عالية تشعرهم بلذة الحيـاة وبجـدها . وهم بهذه اللذة يستغنون عن لذات الطعام التى يقع فيها كثيرون ممن يعيشون فى خواء النفس والذهن ، فيحفرون قبورهم بأسنانهم ويموتون بأمراض السمن المتعددة حتى قبل السبعين

أجل . إن هؤلاء الثلاثة يعيشون ويعمرون بالقوة الروحية ، قوة المثليات التى جعلوها أهدافهم وجعلوا الوسائل إليها دراسة متصلة واستطلاع لا ينقطع فى عالم الثقافة،وكأنهم ينطقون بلسان القاضى هولمز حين سأله الرئيس روزفلت: لمـاذا يقرأ أفلاطون وهو فى الثانية والتسعين فأجاب : « لكى أرقى ذهنى » . وشبابهم الذى يتمتعون به الآن هو ثمرة هذا المزاج . وما أجدرنا جميعاً بأن نقتدى بهم . فإن الجمهور قد انتفع بنتاجهم الفـكرى، ولـكنه يستطيع أن ينتفع أيضاً بالأسلوب الذى اتخذوه فى الحياة . وليذكر المسنون أن ميخائيل انجلو المثال الإيطالى شرع ينظم القصائد الغرامية وهو فى التاسعة والسبعين . وأن جاليليو فى الثالثة والسبعين نشر كتابه عن دوران القمر . وأن جوتيه أتم قصته فاوست وهو فى الثانية والثمانين . وأن جون ويزلى كان يلقى موعظة دينية كل

يوم وهو فى الثامنة والثمانين. وأن بنيامين فرانكلين عين سفيراً للولايات المتحدة فى فرنسا وهو فى الثامنة والسبعين

والعقيدة الفاشية بين الجمهور هى أن الشيخوخة مرض أو انحطاط فى الجسم . ولذلك يتجه العلاج بين المسنين نحو الجسم فقط . ولكن الواقع أن الشيخوخة فى أكثرها ثمرة الخواء النفسى والذهنى . وإذا ملىء هذا الخواء بالاهتمامات السياسية والاجتماعية والثقافية، بل والحرفية، فإن الجسم يستجيب بالنشاط ولا يبلى إلا بعد المئة

مدرسة للمسنين

أقص على القراء هنا قصة الدكتورة ليليان مارتن وكيف عاونت المسنين فى استعادة النشاط والإستمتاع بالدنيا . فإنها كانت أستاذة فى جامعة ليلاند ستانفورد بالولايات المتحدة . وهى الآن فوق التسعين من العمر، ولكنها أبت أن تستقيل من الحياة فعاملت نفسها كما لو كانت شابة فى العشرين ودرست أحوال الشيخوخة فى المسنين، ثم افتتحت مكتباً أو مدرسة يقصد إليها المسنون ممن جاوزوا الخمسين . وهى تدرس حال كل منهم ثم ترشده إلى الطرق والآفاق الجديدة التى تبعث نشاطه

ومدرستها ، أو مكتبها ، مؤلف من ثلاث غرف فى مدينة سانفرنسيسكو . وهى تتقاضى أجراً معتدلا من القاصدين اليها . وإرشاداتها ناجعة على الدوام، لأنها تخرج من فم امرأة قد أمضت على هذا الكوكب تسعين سنة . فهى تعرف من نفسها تلك الحالات التى تحتاج إلى العناية والعلاج والتى يشكو منها المسنون . ونحن نذكر هنا بعض الحالات التى يستطيع القارىء المسن أن يستضىء بها

فقد حدث أن رجلا فى السبعين كان قد استحال فى البيت إلى غول

يشق زوجته وأولاده بسخطه الدائم على سلوكهم . وكان عاطلا يعيش بإيراده السنوى من أسهم فى شركة تعمل فى حفظ الأطعمة فى العلب . وكان واضحاً أن توتره النفسى الذى كان يبلغ أحياناً حد التشنج إنما يعود إلى هذا العطل الإجبارى الذى يكابده فى البيت، وإلى شعوره الخفى بأنه عقيم غير نافع . فلما رأته ليليان مارتن وأدركت أن انفجاراته المتوالية فى البيت تعود إلى خواء حياته ، اقترحت عليه أن تزور معه مبانى ومؤسسات هـذه الشركة التى يتقاضى إيراده منها وهو راقد عاطل بالبيت . وكانت هذه المؤسسات تحتوى مزارع للبقول ومصانع للعلب. ولم يكن قد زارها من قبل . فما هو أن سار بهما الأتومبيل فى هـذه المزارع حتى شغف برؤية الطماطم والفاصوليا وغيرهما من البقول. ثم زاد شغفه برؤية حفظ هـذه الأطعمة فى العلب بالمصنع ، ولم يمض عليه بعد ذلك يوم إلا وكان يترك بيته ويزور هذه المزارع يسأل ويستفيد . بل ان اهتمامه قد حمله على أن يسافر إلى بناما لكى يبحث زاوية من الناحيـة التجارية لهـذه الأطعمة . وزال الخواء من ذلك الوقت من حياته وصارت نفسه تجد الاهتمام، وذهنه ينشط إلى التفكير، وجسمه يتحرك ويتدرن بالانتقال والعمـل . وأصبح رفيقاً حسناً لأعضاء البيت بعد أن كان غولا يصرف نشاطه المحبوس إلى إشقائهم وانتقادهم .

وليليان مارتن نفسها مثال للشيخوخة العاملة الناجحة فإنها تعلمت سياقة السيارة وهى فى السادسـة والسبعين . وقد احتاجت إلى خمسين ساعة لتعلم السياقة، مع أن الشاب لا يحتاج إلى أكثر من عشر هـذه

المدة . ولكن هذا لم يثنها عن التعلم . وقد قطعت القارة الأمريكية بعد ذلك عرضاً بين المحيطين ست مرات على سيارتها . وفى السنوات العشر الماضية دارت حول هذا الكوكب مرتين كانت تدرس فى خلالها الشئون الإجتماعية والإقتصادية . فعلت ذلك وهى بين الثمانين والتسعين من عمرها . وفى السنة الماضية (١٩٤٤) قطعت عشرين ألف ميل فى أمريكا الجنوبية ، من سهل إلى جبل، ومن بيداء إلى غابة . وقبل أن تشرع فى هذه السياحة تعلمت اللغة الأسبانية . أما الآن فهى إلى جنب مكتبها أومدرستها تشترك مع أربعة من المسنين الذين جاوزوا الستين فى زراعة مزرعة تبلغ خمسة وستين فداناً

وكان الأصل فى تأسيس هذا المكتب لإرشاد المسنين أنها عندما أقيلت من الجامعة فى الخامسة والستين وجدت نفسها عاطلة ، أو بالأحرى معطلة . فعمدت إلى افتتاح مكتب لإرشاد الصبيان ومعالجة الشذوذ الأخلاقى بينهم . وحدث أن قرأت تقريراً عن أحد الصبيان المساعدين لها ، قال فى نهايته: «يجب التخلص من جده». وكان هذا الجد معطلا بالبيت يقضى شيخوخته فى إتعاس هذا الصبى بنقده ونخسه . وقد أوشك الصبى أن يجن من هذه المعاملة . ولكن ليليان مارتن كتبت فى آخر التقرير : « لا نتخلص من الجد ولكننا نستنقذه »

ومن هنا تكون مكتب للمسنين . فإن المسنين فى رأى الدكتورة مارتن كثيراً ما يشكون بعد الستين من الخوف والقلق اللذين يشكو منهما الصبيان . وهم يتخذون موقفاً دفاعياً فى هذه الحال يؤدى بهم ـ كما يؤدى بالأطفال ـ إلى كراهة التغير، وإلى العناد ، والإهتمام

بالذات . والنشاط هو العلاج لهذه الحال . لأن نشاط الجسم يحرك الذهن ويفتح آفاقاً جديدة للتفكير والإحساس ، فتنشط العواطف كما ينشط الذهن . والدكتورة مارتن تحمل المسنين على أن يعملوا عملا ما. وتحض ذويهم على أن يكلوا إليهم أحياناً شراء حاجات البيت . بل هي أحياناً تعلمهم عملا جديداً قد يكسبون منه كسباً نقدياً أو لا يكسبون سوى النشاط . وهي تحمل الشيوخ على أن ينصبوا لأنفسهم أهدافاً يستقبلون بها الدنيا ، بدلا من أن يستدبروا حياتهم فيقضون الوقت في ذكريات الماضي العقيمة . وهي ترشد المتقدمين في السن الذين يشكون النسيان إلى أن يقرأوا بعض الجريدة بصوت عال ، لكي تبقى ألسنتهم مرنة وتبقى أذهانهم ذاكرة ، بل تنصح لهم أحياناً بكتابة خلاصات لما قرأوا، يعودون إلى مقابلتها بالأصل، لكي يقفوا على درجة قوتهم الذاكرة . وتنصح لهم بأن يسيروا في مشية سريعة نشيطة، وأن يعاينوا ما حولهم في يقظة دون الإستسلام للخواطر والأحلام . وأن يزوروا الأمكنة التي لم يزوروها من قبل في مدينتهم أو في مديريتهم . وهي تنصح أيضاً بالتمرن الرياضي الخفيف لكي تبقى المفاصل مرنة. كما تنصح بالعناية بالملابس للأثر الإيحائي منها . بل هي تطالب السيدة المسنة بالعناية بوجهها ، وضرورة اتخاذ الملابس الزاهية بدلا من الملابس القاتمة للأثر الإيحائي أيضاً . كما أنها تطالب المسن بألا يرسل لحيته ، بل يحلقها ، ويتخذ رباطاً زاهياً لرقبته

وظني أن القارىء المتأمل يستطيع أن يفطن إلى كثير من الخطط التي تتبعها الدكتورة مارتن مع المسنين . فإنها :

١ ـ تحملهم على العمل حتى لا يقضوا وقتهم بالبيت فى النعاس أو فى صرف نشاطهم المحبوس، وشعورهم بالعقم إلى إيذاء أعضاء البيت

٢ ـ وتحملهم على الدراسة حتى تبقى الذاكرة حيـة متنبهة لشئون الدنيا

٣ ـ وتحملهم على السعى لتحقيق أهداف فى المستقبل، حتى لا يلتفتوا إلى الوراء ويعيشوا سائر أعمارهم بالذكريات

٤ ـ وتحملهم على اتخاذ سلوك يؤدى إلى إيحاء الشباب ، كالمشى السريع والملابس الحسنة والتأنق

صحة النفس

يرى القارىء لهذا الكتاب أننا ننظر لمشكلة الشيخوخة باعتبارها مشكلة نفسية وليست مشكلة جسمية . وهى لذلك تحتاج فى أكثرها إلى المعالجة السيكلوجية وفى أقلها إلى المعالجة الطبية . بل نستطيع أن نقول أن أدواء الجسم ، كالسمن والترهل والبولى السكرى والأمراض المفصلية، إنما هى نتيجة لأدواء نفسية أحدثتها عادات سيئة فى المعيشة . ويستطيع مع ذلك من يشكو مرضاً فى جسمه أن يعيش المعيشة النفسية السليمة التى تهزأ بآلام الجسم وعجز الأعضاء ، ولكن العكس لا يحدث أى أن النفس متى فسدت فإن الفساد يسرع إلى الجسم

والنفس البشرية تحتاج من وقت لآخر إلى ما يشبه التحليل الكيماوى كى نقف على العناصر التى تعمل اصلاحها أو فسادها . فإن الفرد الذى يقضى وقته فى اجترار الحقد والغيرة والحسد والخوف والقلق سرعان ما تؤثر نفسه فى أعضائه . أى أن توتر النفس يؤدى إلى توتر الشرايين . فيكون تصلبها ثم انفجارها بعد ذلك بالنقطة أو المرض بالفالج . فهنا نفس مريضة أدت ، إلى جسم مريض ، ثم الموت المبكر

ولكن هناك أمراضاً أخرى تخفى على الجمهور الذى يعتقد أنها جسمية صرفة ، مع أن الأصل فيها مرض النفس . فإن السمن والترهل ينشآن من الكسل والسأم، وكلاهما من أمراض النفس التى لا تجد الهمة أو الإهتمام للعمل والنشاط . وكثيراً مايؤدى السمن إلى البول السكرى أو التهاب الكليتين ثم زيادة الضغط للشرايين أو الأمراض المفصلية

ويكاد يكون من المحال أن نجد شخصاً قد بلغ الثمانين أو التسعين بسأم حياته أو يشكو تعطله . إذ لابد له من هواية تملأ فراغه، أو عمل يطالبه بالجد والمثابرة، أو مثليات عالية يسعى لتحقيقها . فقدسمعنا مثلا مدة الحرب عن مشروع بيفريدج لتأمين الفرد منذ ميلاده إلى وفاته . وقد وضع بيفريدج كتاباً ضخما يبلغ ٦٠٠ صفحة حافلة بالإحصاءات فى هذا الموضوع الحيوى . ومع ذلك كانت سن هذا الرجل عندما وضع هذا الكتاب ٧٤ سنة . وقد تزوج وهو فى هذه السن

وهذا هـ . ج . ولز الكاتب الانجليزى المعروف قد بلغ ٧٩ سنة وهو يؤلف ويخطب ويكافح من أجل المذهب العالمى ضد المذهب الوطنى . وقد مضى عليه نحو خمسين سنة وهو مريض بالبول السكرى الذى يعزوه إلى ضربة أصابت كليته وهو يلعب الكرة . وعاش برفقة هذا المرض لحيوية نفسه

وهذا غاندى الذى بلغ أيضاً السابعة والسبعين ولكنه يعيش بقوة كفاحه لأجل استقلال الهند

وجميع هؤلاء يمتازون بصحة النفس، وبأن كلا منهم يجاهد من أجل المثليات التى نصبها لنفسه. وهم يتشبثون بالحياة لأنهم يشعرون أنها غالية

إذ هم يؤمنون بها خدمة سامية . وكل منهم يقرأ ويدرس ويكافح ويتحمل المسئوليات . وعمله هو هوايته التى يتعلق بها ولا يبالى ما تستهلك من وقته ومجهوده . وهنا يجدر بنا أن نلاحظ أن المسنين الذين يؤدون عملا مفيداً ، ويتخذون فى الحياة خطة ارتقائية، يكونون فى أكثر الأحوال من المجددين المتفائلين الذين يؤمنون بالمثليات ويبغون ارتقاء الأوساط . أما الجامدون، ففى أغلب الأحوال يائسون متشائمون. وهذا الجمود يؤثر فى نفوسهم أسوأ الأثر، لأنه يحول بينهم وبين التفكير البار ، ويحملهم على التقاعد والخمول اعتقاداً بأن أى مجهود لا قيمة له

ويمكن أن نقول أن صحة النفس التى تؤدى إلى شيخوخة هنيئة نشطة تقتضى :

١ ـ أن يكون سلوكنا وتصرفنا بعيدين عن الغيرة والحقد والحسد والخوف والقلق ، لأن هذه الهموم الأكالة تستهلك الجسم وتحدث به أمراضاً كثيرة

٢ ـ أن نتعلق بهواية منتجة أو نؤدى عملا مفيداً يشعرنا بفائدتنا للمجتمع ، فنشعر أيضاً بكرامتنا ولا نسقط إلى التعطل

٣ ـ من الحسن أن يكون العمل الذى نؤديه ، أو الهواية التى نتعلق بها ، ارتقائية فى غايتها تبعث على التفاؤل والإستبشار ، وأن نتجنب الجمود . والفصول التالية هى توسع وشرح لهذه المبادىء

النمو بعد الخمسين

نفهم عادة من كلمة النمو معنى إرتقاء الطفل إلى الصبا فالشباب . أو نفهم فى الأكثر نمو النبات . ولكن قل منا من يفكر فى النمو باعتباره ضرورة لمن بلغوا الخمسين ، لأن هذه السن توهم وقوف النمو وليس اطراده . على أننا نرى أنواعاً من النمو حتى بعد هذه السن . وهى أنواع مألوفة وخاصة فى ذلك النمو المالى عند كثير من التجار . فإن أكثر نموهم يبدأ بعد هذه السن ، وهم ينشطون إليه وكأنهم قد انتقلوا من الخمسين إلى العشرين فى العمر . لأن الشعور بالقوة والاستبشار بالمستقبل يبعث فيهم الإستطلاع والبحث والتنبه . وكثير من التجار الموفقين يبلغون التسعين لهذا السبب ،أى لأن النجاح المالى قد زودهم بقوة نفسية كبيرة بعثت فيهم نشاط الجسم وتفاؤل النفس

ومع الإعتراف بقيمة النمو المالى فى هذه الحياة الإقتصادية التناحرية يجب ألا يقتصر عليه أحد. لأن قليلا من الذكاء يوضح لنا أنه ليس النمو الكافى . وأن كثيراً من الماليين يسير نموهم المالى عفواً دون أن يحتاج إلى أى مجهود منهم . وعندئذ يعودون عاطلين خاثرين

لا يطيقون خواء أنفسهم ، أو هم يعمدون إلى ملئها بالملذات الوضيعة التى تبعث فيهم حماسة وقتية

ولهـــذا السبب يجب أن يكون نمونا فى جهات متعددة على المستويات الثلاثة ، أى نمو الجسم والذهن والنفس حتى لا نسأم الحياة ونخثر . بل نبقى نشيطين إذا أجمنا لذة وجدنا غيرها مما يشغلنا . وعندئذ يستحيل النمو إلى نضج وإيناع

ونمو الجسم بعد الخمسين من الحاجات التى كثيراً ما ننساها، لأننا نستكين إلى الراحة ، ولأن المجتمع يطالبنا بوقار سخيف يبدأ وينتهى بالدعوة إلى الركود . فنحن ننام بعد الظهر ، ونتجنب اللعب والجرى ، فلا تمضى سنوات حتى نترهل ونسير إلى خسار الجسم ودماره بنوع من الربا المركب الذى يزداد بأكثر من الضعف سنة بعد أخرى . ولذلك يجب أن نستقر على اليقين بأنه إذا كانت الرياضة ضرورية للشبان فهى ، بأسلوب مخفف ، أكثر ضرورة للمسنين

أما النمو الذهنى فيحتاج إلى دراسة الكتاب والمجلة والجريدة . والرجل الذى بلغ الستين والسبعين فى حاجة عظيمة إلى مداومة القراءة ، لأن أعظم ما يحزنه أن يجد نفسه عرضة للنسيان . ولكن مداومة القراءة تجعل الكلمات ماثلة فى ذهنه فلا ينسى . ثم هو بالتوسع الذهنى فى الآفاق الرحبة للثقافة يجد اهتمامات سامية تشغله وتنشط جميع كفاياته

ثم هناك النمو النفسى . فإن لكل منا خريطة نفسية يرسمها للعالم . وهذه الخريطة قد تضيق حتى لا تتجاوز اهتمامات الطعام والكسب

والعائلة . أو قد تتسع ، حتى تشمل مشكلات هذا الكوكب . فالرجل الذى يهتم بالتطور الإقتصادى الحديث أو بالإرتقاء الإجتماعى فى انجلترا ، أو بمشكلة مصر والهند ، يحيى على درجة أوسع وأعمق من ذلك الذى لا يهتم إلا بطعامه وكسبه . فهو فى حيوية يقظة كثيرة الإهتمامات متعدد الغايات . أضف إلى هذا النشاط الإجتماعى الذى يعود إلى يقظة النفس .

هذه هى المستويات الثلاثة التى يجب أن يتجه إليها نشاطنا بعد الخمسين. وأكثرنا، بل كلنا تقريباً ،لا يعنى بالمستوى الرياضى، أى بنشاط الجسم . لأن الرأى العام شرقى متراخ يضع الوقار الزائف فوق الصحة الدينامية . أما النمو الذهنى فلا يكاد يتجاوز قراءة الجريدة إلا عند الذين حصلوا على ثقافة أوربية ووجدوا الإغراء كبيراً لا تستطاع مقاومته . والإهتمام النفسى يتبع فى أغلب الحالات الإهتمام الثقافى

ونستطيع أن نتعظ هنا بالشخصيات الكبيرة . فقد عاش مثلا كل من سعد زغلول ومحمد عبده ملء حياته، كما نعرف مثلا من حياة سعد وكيف أنه حصل على دبلوم الحقوق وهو حوالى الأربعين ، وشرع يدرس اللغة الألمانية وهو حوالى الستين . ونعرف عن حياة محمد عبده أنه شرع يدرس اللغة الفرنسية وهو حوالى الخمسين . ونستطيع أن نضرب عشرات الأمثال من المسنين الأوربيين الذين احتفظوا بشبابهم والذين يدل سلوكهم على قوة هذا الشباب . فإن برنارد شو وهو فى التسعين يمرح مرح الشباب فى طرب الجسم والذهن والنفس .

وقد جعل الحياة فناً ، وأحال خطواتها من المشى إلى الرقص . ونحن نبخسه حين نقول أنه احتفظ بشبابه فقط ، لأن الواقع أنه احتفظ بطفولته من نواح كثيرة . إذ هو دائب الإستطلاع ، كثير اللعب ، تتفقأ النكات فى حديثه ، ينظر إلى الدنيا على الدوام فى ابتسامة حلوة أو مرة . وهو يعالج الفلسفة كما يعالج غيره القصة الغرامية ، وقد انقطع عن طعام اللحم منذ ستين سنة فتوقى بذلك الشهوات الدنيا كى ينصرف إلى الشهوات العليا . ومع أنه ألف كثيراً من الكتب التى تستحق الدراسةفإن أعظم مؤلفاته هو شخصيته التى بناها، بل شيدها، كما لو كانت تحفة فنية

الصداقة فى الشيخوخة

ليس هناك من ينتقص قيمة الصداقة . فإنها متعة للصبيان والشبان والشيوخ كما هى وسيلة إلى النمو الذهنى والارتقاء الاجتماعى . وعندما نعرض حياتنا الماضية نجد أن أحسن ذكرياتنا تعود إلى صديق أنار فترة من حياتنا بصداقته حتى أننا لنعزو غير قليل من تربيتنا إلى أننا صادفناه وصادقناه . والصداقة تستنبط منا أسخى خصالنا، كالوفاء والخدمة والولاء . ونحن فقراء بغير الصداقة ، نعيش فيما يشبه الكزازة النفسية ، كأن حياتنا تمتد على بعد واحد ، تطول بلا عرض. أما الحياة العريضة فتحتاج قبل كل شىء إلى الصديق الوفى الذى نشتاق إلى حديثه ونألفه حتى نكاد نتفاهم معه وهو صامت . نعرف مشكلاته كما يعرف مشكلاتنا، وتعود هموم أحدنا هموم الآخر، ولا يكاد يسير أحدنا بغير رفقة الآخر كأننا يدان فى قفاز

وفى الشيخوخة تكبر قيمة الصداقة، لأن الفراغ يكثر. وهو يثقل علينا فى الوحدة، ويخف بالرفقة . وأحياناً نجد المسنين يواظبون على لقاء بعضهم بعضاً فى مواعيد لا تتغير ، كأنهم يحرصون على أصدقائهم كما لو كانوا

يحرصون على مواعيد العمل . وهذا يدل على أنهم يجدون فى هذه الصداقة الآنسة والحب والمسرة . وعندما نتأمل حديثهم عن ذكرياتهم واختباراتهم نجد اهتماما واشتغالا نعرف منهما أنهم يستمتعون بصداقتهم ويجدون فيها السلوى واللذة . وواضح أن هذه الصداقة تكون أنجع وأمتع إذا كان الأصدقاء والمسنون على تكافؤ فى المستوبين الإجتماعى والثقافى حتى يشتركوا فى الاهتمامات ولا يختلفوا كثيراً فى الوجهات والاعتبارات . وكثيراً ما نجد أن الرغبة فى هذا التكافؤ تحملنا على إيثار الغريب على القريب فى الصداقة ، لأننا نشارك هذا الغريب فى اهتماماته ووجهاته ونأتنس به ونجد أن له عادات تشبه عاداتنا، فى حين أن القريب لا نجد فيه أحيانا مثل هذه الميزات التى تحملنا على صداقته

والمقارنة بين العجوز المنفردة التى تحبس نفسها طوال النهار بمنزلها مع قطتها أو كلبها، والشيخوخة تتأكلها ، وبين أخرى قد عرفت الصديقات اللاتى لا ينقطعن عن زيارتها أو استزارتها ، هى فى الواقع مقارنة بين البؤس والسعادة . فالأولى تحتبس فى مسكنها وكأنها تنتظر الموت . أما الثانية فتعيش مع صديقاتها فى اهتمامات واشتغالات كأنها لن تموت . ومثل هذا يقال أيضا عن الرجال المسنين . فإن كثيراً من سعادة الشيخوخة يعود إلى وفرة الأصدقاء الأوفياء الذين يكسبون الحياة معنى أكبر ومغزى أوفر

وقد عرفنا كثيرين من الشيوخ المسنين استطاعوا أن يجدوا ، بخصال من النشاط والمرح استبقوها إلى شيخوختهم ، أن يصادقوا حتى أبناءهم الذين يصغرونهم بثلاثين أو أربعين سنة . ولكن هذا نادر .

والعادة أن يجد كل منا صديقه بين أنداده الذين يضارعونه في السن .

وأرى أن أنقل هنا صورة فاتنة للصداقة بين ثلاثة من المسنين الإنجليز كما وصفهم بيير مايو في كتابه الفرنسي « الطريقة الإنجليزية » :

« مكان في إقليم سرى ، في بقعة هادئة ، ناد للعبة الجولف ، كان يقصد إليه منذ عشرين سنة ثلاثة من المسنين كلهم يزيد على السبعين . وكانوا يواظبون ، مواظبة الساعة ، على أن يجروا حول ميدان اللعب مرتين كل أسبوع . وكانوا يلعبون في عناية والتفات . وكل منهم يعامل الآخرين بكل كياسة ، بل بكياسة تزيد على ما يطلب في السلوك العام . وكانوا يقلون من الحديث . وكان أحدهم أصم ، والآخر يكاد يكون كذلك . ولذلك كانوا إذا تحدثوا سمعت حديثهم على مسافة بعيدة ، يتنادرون بتلك النكات العتيقة بما يتفق وتقلبات المباراة في الجولف بينهم . وكانت هذه النكات تبعثهم على الضحك المشترك . فإذا لم يستجب أحدهم إلى النكتة نظر إليه الآخران في اهتمام وقلق لأنهما كانا يفسران عندئذ جموده بأن عرق النسا قد آلمه في الصباح أو أن كأس الخمر التي تناولها في المساء السابق قد هيجت عليه النقرس . وكان إذا اضطرب أحدهم وهو يقعد ، أو إذا أساء في اللعب ، بانت على وجهي الآخرين أمارات العطف . وقد قضى هؤلاء الثلاثة عشرين سنة من الصداقة التي تكونت من هذه الرياضة المشتركة . . . »

وجدير بمثل هذه الرياضة أن تربي هذه الصداقة ، وأجدر منها تلك الاهتمامات الأخرى الثقافية والاجتماعية

الهموم والإهتمامات

نستطيع أن نتوسع فى معانى الفصل السابق ، وأن نضع النبرة على بعض حروفه ، بأن نقول إننا حين نتأمل حياة الناس فى مختلف ممارستهم وآمالهم نجد أن كثيراً منهم يحى حياةالبقول : حسبه من الدنيا أن يأكل ويشرب وينمو ويسمن ويتناسل ، ولكنه مع ذلك راكد كأنه فجل أو لفت . وفريق آخر يحيى حيــاة الحيوان : يحس نشاطاً ويجرى وراء مطامع ، ولكنها لا تعدو مستوى الشهوات . إذا حدثته عن السياسة أو الفلسفة أو المثليات نفض يده منك ووصمك بأنك خيالى ، وأنه ليس فى هذه الدنيا غير الماديات ، وأن قصارى ما يرجوه أن يكون ثرياً مستمتعاً بثرائه . أما الفريق الثالث فيتألف من البشر الذين يحملون هموم واهتمامات الإنسان الراقى العصرى

وأولئــك البقول البشرية تجدهم كثيرين على المقاهى ، راكدين ناعسين يتثاءبون ويتمطون ، قد سئموا الدنيــا ولذلك يعللون وجودهم فى أغلب الأحيان سواء فى المقهى أو البيت بأنه « قتل للوقت » . وهذا الفريق هو الذى يحس عقب الستين والسبعين أن وجوده مشكلة

وأن الدنيا تافهة ماسخة . وأفراد هذا الفريق يقضون السنوات الخمس أو الست قبل وفاتهم فى إحدى حجر المنزل الذى لا يبرحونه إلا يوم الوفاة

أما الفريق الثانى ، الذى يحى أفراد الحياة الحيوانية ، فالأغلب أن شهواته الدنيا ستحمله مرحلة طويلة إلى السبعين أو الثمانين . وهذا الفريق يتألف فى الأغلب من التجار والمقاولين والماليين ، ويحمل أفراده هموماً واهتمامات قروية لا تتجاوز القرية أو الشارع الذى يعيشون فيه . وإكبابهم على الماديات قد حرمهم الإهتمامات العامة، بل لعله حرمهم القراءة . فإذا شرعت الشيخوخة تشيع فى أعضائهم لم يجدوا ما يملأ خواء نفوسهم ، وعندئذ يتصرفون فى البيت كما لو كانوا وباء على كل من يسكنه . فإن نفوسهم تضيق لصوت الأطفال ، أو لفكاهات البنات والأولاد ، أو للحرية المزعومة فى خروجهم وسهرهم. وسرعان ما ينقلبون إلى دعاة للأخلاق، مع أن الحقيقة أنهم قد فارقوا العصر الذى يعيشون فيه وجمدوا . وسرعان أيضاً ما يفقدون ذاكرتهم ، لأنهم لم يتعودوا القراءة التى تربط كلماتها المعانى بتفاريعها المختلفة فى أذهانهم

ولكن هذا الفريق يمتاز عن الفريق الأول على كل حال كما يمتاز الحيوان على النبات .

أما الفريق الثالث الذى يحمل أفراده هموماً واهتمامات بشرية فهو الفريق الذى يسعد بشيخوخته . ويجد أفراده أنهم كل يوم فى شأن . لا يسخطهم تغير الدنيا وتطورها ، بل هم يهتمون بالحركات

الإرتقائية وربما يلتحقون ببعضها تحمساً لها . فتجد أحدهم يدعو إلى خطة معينة فى السياسة ، أو هو يمتاز بمذهب اجتماعى . وهو يجاهد ويضحى ببعض وقته وماله لأجل هذه الخطة أو هذا المذهب . وهذا الجهاد يوقظ قلبه وذهنه ، ويكسبه إحساساً سامياً بأنه يؤدى رسالة إصلاحية بارة . وهذا الإحساس هو موطن حيويته

والفرق بين الهم والإهتمام أن الأول يقلق ويؤرق ، وهو فى الأغلب يتصل بمشكلة خاصة . وإذا أفرط الإنسان فى تحمل الهموم ذوى وانهارت شخصيته وصحته . وكل منا لهذا السبب فى حاجة إلى تدريب فلسفى ، كى يربط مشكلاته الخاصة بنظام الكون وكى يعيش المعيشة الفلسفية فتخف وطأة الهموم عليه

هذا هو الهم . أما الإهتمام فأوسع وأعم ، وهو لا يقلق ولا يؤرق . فإننا نستطيع أن نهتم بالسياسة التى تتبعها الولايات المتحدة مع اليابان ، أو بالتأمين الإجتماعى فى ألمانيا ، أو بعلاج البنيسلين ، أو بالسكنى الصحية ، دون أن نقلق أو نأرق . وكذلك نهتم بصحتنا الجسمية أو النفسية ، أو بمستقبل أولادنا دون أن يصل الإهتمام إلى حد الهم

ولكن يجب ألا نخشى الهموم كل الخشية ونتوهم أنها القاضية علينا والتى تعجل وفاتنا . فإن الهموم مفيدة إذا كانت معتدلة ، لأنها تحملنا على اتخاذ خطط هجومية فى الحياة تبعث نشاطنا وتحول بيننا وبين الركود . ورجل بلا هموم هو رجل بلا مسئوليات . والهم الذى يشغلنا يحرك أذهاننا ونفوسنا وأجسامنا فيوقظ حيويتنا .

والزوج يحمل هموم عائلته فى حين أن الأعزب يعيش حراً خالياً لا يحمل هم الكسب لأولاده ولا يفكر فى نجاحهم . ولكن خلوه من هذه الهموم لا يزيده استمتاعاً بالحياة، بل هو لا يطيل عمره، لأن جميع الإحصاءات تثبت أن المتزوجين يعمرون أكثر من العزب . وصحيح أن بعض هذا التعمير يعود إلى انتظام المعيشة الزوجية التى لا يجد مثلها الأعزب ، ولكن بعضه أيضاً يعود بلا شك إلى أنه يحمل هموم العائلة التى ترهف ذهنه ونفسه

وعبرتنا مما ذكرنا أن الهموم الخفيفة، والإهتمامات العامة، مفيدة. تبعث الحيوية وتطيل بقاءها بعد الخمسين والستين . وهموم كل منا تتبع ظروفه الخاصة . ولكن الإهتمامات عامة . وعلى كل منا أن يرعاها وينميها ، بل يزكيها . وأن يرتفع بها على مستوى النبات والحيوان إلى المستوى الإنسانى . فيهتم بوطنه ، وبالعالم ، يدرس الثورات التى غيرت الدنيا وجددت المجتمع . ودراسة الثورات عند المسنين هى خير ما يبعد عنهم الجمود الذى يفصل بينهم وبين العصر الذى يعيشون فيه

جريمة الجمود

المشهور عن المسنين أنهم جامدون يكرهون التغير والتطور ، وأنهم لهذا السبب ينفرون حتى من الأزياء الجديدة فى الشبان والفتيات مهما ضؤلت قيمتها . كما ينفرون من أى ابتداع فى الأخلاق أو الممارسات الإجتماعية العامة . وهذا الجمود يفقدهم الإتصال بالجيل الجديد ويجعل الشبان يتجنبونهم ، فيحس المسن بهذا التجنب عزلة مؤلمة

وهذا الجمود يرجع فى التحليل السيكلوجى إلى القلق والخوف. فإن المسن الذى عاش ستين أو سبعين سنة سار فيها على القواعد التى تكاد تكون ثابتة ، والتى قد اطمأن وارتاح إليها ، يكره تركها إلى قواعد جديدة لا يدرى عواقبها . فهو هنا كالطفل الذى يتجنب الغرباء أو الخروج وحده إلى الشارع . وهذا الخوف نستطيع أن نتبينه عندما نجد أحد المسنين فى مجتمع خاص لا يزيد على سبعة أو ثمانية أشخاص . فإنه هنا يلتزم الصمت خوفاً من أن تتضح مفارقته العظيمة للتيارات العصرية وجزعاً من مواجهته بها

وكلنا عرضة لهذا الجمود إذا أهملنا تطور شخصيتنا وتعهدها بالرقى

والنمو . وألوان الرقى والنمو كثيرة ومختلفة . فإن السبعينى الذى ينضوى إلى حزب سياسى ويعمل فى الدعاية والترويج لمبادئه ، يجد فى هذا النشاط تجديداً يقيه من الجمود . وهو إذا تعلق بقراءة الجرائد ودرس السياسة العالمية أحس كل صباح أنه يضع انملته على نبض العالم ويعرف حركته . وقد ينضوى إلى جمعية خيرية تنبه قلبه وعقله وتكسبه الكرامة التى يحتاج إليها . وهذا الإنضواء نافع حتى ولو كلفه بعض المال . وإذا كان قد ثقف نفسه مدة الشباب أو حتى بعد الخمسين فإنه يجد آفاقاً جديدة تتفتح كل يوم أمامه . فقد يجد نفسه بسبب هذه الثقافة شاباً ثائراً وهو فى سن الثمانين، يكافح فى الدفاع عن حق أمته فى التطور . وعندئذ يهنأ بالتوسع والتعمق فى الحياة . ويوم فى حياة هذا الثائر فى الثمانين خير من عام فى حياة الشاب الذى يقتل وقته بألعاب الحظ الصبيانية على المقهى أو بالمسرات التافهة الأخرى

وعلى كل من تجاوز الخمسين أن يتعهد عاداته الذهنية والنفسية حتى إذا رأى فيها مفارقة عمد إليها بالتنقيح أو التغيير ، حتى ينبض قلبه مع نغمات عصره، يلتذ بلذاته ويشترك فى نشاطه . وهناك بالطبع من يرتفعون فوق عصرهم ، لأنهم يرون رؤيا أخرى ، ويحسون أنهم مكلفون تأدية رسالة يحتاج إليها عصرهم . ولكن ليس هؤلاء موضوع بحثنا ، لأننا نكتب إلى الرجل العادى . وأولئك الأفذاذ يحملهم جهادهم إلى المئة دون أن يحسوا الشيخوخة

إننا نكتب هذا الكتاب لأولئك الذين يخشى عليهم من أن يفقدوا إيقاع الحياة فى الشيخوخة ، أولئك الذين ينامون بعد الظهر ويستيقظون

فى الساعة الثالثة من الصباح . وقد ينعسون قبل الغداء ، ويتجنبون المجتمعات، وينسون الأسماء ،ويصخبون فى البيت، لما يزعمون من مخالفات الصغار أو الكبار . وهذه حال الكثيرين الذين بلغوا السبعين أو تجاوزوها ، وسئموا تعطلهم وعقمهم ،وكانوا قد أهملوا أنفسهم قبل ذلك فلم يعنوا بالثقافة ولم يؤدوا عملا ينتظم حياتهم وأوقاتهم ، ولم يأخذوا بهواية تشاكلهم فى الكتابة أو المقام . ووصلوا إلى هذه السن وليس لهم أى اهتمام

ليكن لنا هواية نتعلق بها تشغل فراغنا وتمرن ذكاءنا

ليكن لنا هم واهتمام بشئوننا الخاصة وبشئون هذا الكوكب

لتكن لنا رغبة فى التطور والتغير

لتكن لنا دراسة واتصال لا ينقطع بالكتاب والمجلة والجريدة

ليكن لنا دين إنسانى فى القلب،وبرحكيم فى العمل،لكى ندرك منهما مغزى وجودنا

ليكن لنا نشاط يجنبنا تلك البطالة التى تعطل الجسم والذهن

هواية جديدة كل عام

أعظم ما نؤمن به حياتنا ضد الشيخوخة الراكدة العقيمة هو هواية نتخذها ونتعلق بها، وننشط إليها لا طمعاً في الربح منها، بل رغبة فيها وحباً وتعلقاً بها . وكلنا يعرف كيف يتعلق الناس بالهوايات وينفقون فيها وقتهم ومالهم وهم راضون . بل أحياناً نتهم الهاوى بالهوس ، لأنه ينكب على هوايته لا يبالى أى خسار مالى فى سبيلها

وبعض هذه الهوايات مضر ، كالقمار الذى يحمل صاحبه على السهر طوال الليل وكأنه لا يحس تعباً . ولكن أحياناً نجد الصبى الذى يتعلق بالميكانيكات أو الكهرباء أو الراديوفون فيبرع فيها وهو دون العشرين، كأنه أستاذ فى كلية للهندسة قد مضت عليه السنون فى الخبرة والدربة. وذلك لأنه منح هذه الهواية كل قلبه وكل عقله. وقد كانت هواية الحمام وتربيته وتدريبه ـ ولعلها لا تزال ـ إحدى الهوايات التى يتعلق بها الشبان والشيوخ فى مدننا

وقيمة الهواية هى شدة التعلق والكلف بها . ومن هنا ميزتها للمسنين الذين يحتاجون إلى ما يبعث فيهم النشاط وينبه الحيوية . ويجب أن نعرف أنه من الشاق أن نبتدىء هواية جديدة بعد الخمسين أو الستين.

ولكن هذه الصعوبة تبدو فى الأول فقط ، إذ ما هو أن نقطع الخطوة الأولى حتى يتمهد الطريق للمراحل فضلا عن الخطوات . والهوايات تأتى فى العادة عفواً ، ولكن هذا لا يمنع من أن نختارها عمداً . وواضح أن المسن الذى بلغ الستين أو السبعين، إذا كان تاجراً أو مالياً أو مديراً أو موظفا فى أحد الأعمال الحرة ، لا يحتاج إلى الهواية. لأن فراغه ليس ثقيلا عليه، ولأن ذهنه ونفسه يشتغلان بعمله . ولكن حتى هذا قد ينتفع أيضا بالهواية لكى يسد بها حاجة نفسية قد لا يسدها العمل

ولكن المسن الذى كان موظفا بالحكومة مثلا يحتاج إلى هواية يملأ بها فراغه بلذة وإقبال ونشاط . وعليه أن يجرب فى اختيار الهوايات ، ولتكن غايته فى كل وقت ترقية ذهنه ونفسه وجسمه. أى يجب ألا يقصد إلى التسلية فقط . فإن القمار يسلى ولكنه لا يرقى ، ومن هنا ضرره

وعندنا أن الثقافة هى خير الهوايات للشيخوخة، لأن آفاقها كثيرة، وهى تبعث الاهتمامات المختلفة . فقد شرع «جوتيه» يتعلم العربية والفارسية فى الستين من عمره . كما شرع سعد زغلول فى هذه السن أيضا يتعلم الألمانية . ولو لم يكن كلاهما مثقفاً لما فكر فى هذه الهواية الجديدة التى تجددت بها حياته . وأعتبر الهواية الجديدة التى نشط إليها عبد العزيز فهمى (باشا) بعد السبعين من عمره ، وهى كتابة اللغة العربية بالخط اللاتينى . وتأمل أيها القارىء ألوان التفتيق الذهنى الذى تحدثه كل من هذه الهوايات ، ومقدار الاهتمام النفسى الذى ينشط الجسم والذهن معا

ولذلك يجب أن يتعود كل منا الثقافة ، وأن يعطى الكتب فى بيته « المجال الحيوى » حتى يبقى ، مهما تجاوز السبعين أو الثمانين ، متصلا ،

نفساً وذهناً ، بأنحاء هذا الكوكب ، كأنه المركز التليفونى الذى يتيح له التحدث إلى أى عنوان فى أى وقت . وإنفاق ثلاثين أو أربعين جنيهاً على الكتب ليس شيئاً كبيراً ، وهو أقل من بعض الأقساط التى تطلبها شركات التأمين . ولكن فائدته أكبر

ولذلك تعد الثقافة أولى الهوايات التى تؤمننا من الشيخوخة الآسنة التعسة . وليكن للمثقف المسن ثقافة جديدة كل عام ، تجدد حياته ، بل تجدد ميلاده ، أى يجب أن نختار شيئاً لم يكن لنا به عهد من قبل

فى الظروف الحاضرة مثلا (ظروف الإنتقال من الحرب إلى السلم) يكون من النافع لنا ، الذى ينعش النفس والذهن، أن يشترك أحدنا عاماً كاملا فى جريدة تصدر عن باريس وتنقل إلينا التطورات السياسية فى أوربا كما يراها مجتمع غير مجتمعنا

ويكون من النافع أيضا أن يشرع أحدنا فى دراسة جيولوجية مصر أو تاريخ السياسة البريطانية بعد ستين عاماً من احتلالها لوطننا أو، بدلا من أن يكون قارئاً ، قد يكون كاتباً . مؤلفاً عن هذه الفترة من تاريخنا، يدون فيها اختباراته بشأن هذا الإحتلال

وإذا تركنا الثقافة وجدنا كثيراً من الهوايات التى يستطيع المسن أن يأخذ بها . وعليه ، كما قلنا ، أن يجرب هواية جديدة كل عام حتى يهتدى ويستقر على إحدى الهوايات التى تملك قلبه وعقله، فتشغل فراغه وتنبه ذهنه . فقد يعمد إلى جمع السجاجيد كما يفعل على ابراهيم (باشا) أو إلى جمع الرسوم كما يفعل محمد محمود خليل (بك) . ولكن هذه الهواية تحتاج إلى وفرة من المال ،قل من يملكها . وجمع المحار

والأصداف والنباتات المتحجرة من جبل المقطم لا يقل قيمة، وإن كان يحتاج إلى وفرة من الثقافة قل أيضاً من يملكها

ولكن المسن الذى يهوى تربية الأرانب أو الدجاج أو الزهور أو أشجار الفواكه، يستطيع الإتصال بوزارة الزراعة فيجد من السلالات العجيبة الفريدة ما يثير استطلاعه ويحثه على التعلق بهذه الهواية إذا كان يجد فى نفسه هذا الإتجاه

ولكل إنسان ظروفه بالطبع . فإن تربية الحمام قد تجد الرغبة ثم المجال عند أحد المسنين، حين يجد غيره أن زراعة فدان من أشجار الفواكه خير له من الحمام . وهناك من المسنين من يستطيع اتخاذ تجارة صغيرة تدر عليه ربحاً كما تنشط ذهنه . وهناك من يجد أن فراغه الجديد يسمح له بزراعة أرضه بنفسه بعد أن كان يؤجرها . أو هو قد يؤسس ورشة صغيرة لترميم السيارات أو نحو ذلك

وخلاصة القول أنه يجب على كل مسن أن يتعلق بهواية ،وألا ييأس من التزام واحدة يجد فيها استقراره . بل عليه أن يختار هواية جديدة كل عام حتى يستقر . وفى هذه الدنيا الواسعة مجال لألوف الاهتمامات الحيوية

الهواية والبرنامج

تحدثنا فى الفصل السابق عن الهواية وقيمتها للمسنين . وقد أشرنا إلى أن كل هواية تتبع المزاج الخاص للمسن كما تتبع البيئة والعصر . فبيئة المدينة تهيء هوايات لا تهيئها بيئة الريف . والعكس يصح أيضاً. وهناك هوايات قد يشترك فيها المدنى والريفى . ومع تهمة التكرار نقول أنه :

قد يكون من النافع أن نتوسع ونذكر بعض الهوايات ، لا لكى يتبعها القارىء، بل لكى يستنير بها فى اختيار هوايته . فهو إذا كان يقيم فى مدينة كالقـــاهرة أو الاسكندرية يستطيع أن يختار إحدى هذه الهوايات التالية :

١ - الإنضواء إلى حزب سياسى والإشتراك فى نشاطه ولجانه ودراسة السياسة الداخلية

٢ - يستطيع كل من جاوز السبعين أن يجد فى تاريخ حياته ، وما مر به وبالوطن من حوادث ، ما يستحق التأليف والنشر . فنحن الآن فى سنة ١٩٤٦ وليس منا من لايحب قراءة الذكريات التى يستطيع مصرى بلغ الثمانين أن يكتبها لنا عن الثورة العرابيـة أو عما تلا ذلك من حوادث

٣ - يستطيع المقيم فى مدينـــة كبيرة أن يشترك فى إحدى الجمعيات الإصلاحية التى تخدم نهضة المرأة أو تعلم اليتامى أو تساعد العميان أو الأرامل . والمرأة قديرة على هذا النشاط مثل الرجل سواء

٤ - عرفت أمريكياً فى سن السبعين جعـــل هوايته شراء أمكنة مختلفة فى المدن يحيلها إلى ميادين يلعب فيها الأطفال والصبيان . وهى محاطة بما يؤمنها من مرور الأتومبيلات . وهو ينفق من ماله، كما أنه يجمع التبرعات لهذه الغاية

٥ - جمع الخزف الشرقى والغربى ، القـديم والحديث ، من الهوايات الجميلة ،ولكنها تحتاج إلى مقدار من المال قد لا يتيسر للجميع

٦ - وكذلك الشـأن فى جميع التحف الزجاجيـة أو السجاجيد الشرقية والغربية . ولـكن هذا الجمع يحتاج ، كما قلنا ، إلى المال ، وأيضاً إلى مقدار من الذوق الفنى الذى سبقته تربية طويلة

٧ - وأيسر من هـــذا ، وربما أنفع لوطننا ، أن تقوم الهواية على جمع الرسوم التى يؤديها الرسامون المصريون

٨ - وواضح بعد كلما ذكرنا أن الدراسـة لموضوع معين هى خير الهوايات

أما ما يستطيعه المقيم بالريف فـكثير . بل أن عمله الزراعى هو نفسة هواية تحمل العاملين فيـه على التعلق والانـكباب عليه . وذلك لأن الزراعة تتجدد كل عام، بل كل فصل. فهى تنشط الذهن والقلب . وكثيراً ما رأينا المزارع الذى بلغ الثمانين يبكر فى الصباح قبل الشروق ويجول فى أرضه ، عاملا مستمتعاً متفائلا . ولهذا النشاط قيمة كبيرة

فى استبقاء حيويته :

(ا) فهناك تربية الحمام . واعتقادنا أنه ليس على هذه الأرض إنسان يعرف أنواع الحمام العديدة الجميلة ، ولا يتعلق بها وينفق على تربيتها واستنتاجها

(ب) وتربية الدجاج أقل إغراء . ولكن المزارع المتمدن الذى يحسن لغة أجنبية يستطيع أن يشترك فى إحدى المجلات الزراعية فى بريطانيا أو فرنسا أو الولايات المتحدة ويعقد الصلة لاستيراد الديكة والدجاج . بل هو يجد بعضها فى الجمعية الزراعية ووزارة الزراعة عندنا

(ج) كذلك تربيةسلالات معينة من الخراف أو الماعز يسترشد فيها بوزارة الزراعة

(د) وأيضاً غرس فدان أو أقل بأنواع الفواكه والأزهار النادرة

(ه) وفى الريف فرصة تتاح لجميع المقيمين فى تحنيط الطيور ، وبعض حيوان الحقول كالذئب والثعلب وابن عرس والثفة إلخ

(و) وفى كل هذه الهوايات نقصد إلى إيجاد ما يشغل الذهن والنفس حتى لا يحس المسن خواء فى حياته . ولكن هناك من المسنين من سيجد بعد تعلقه بإحدى الهوايات أنه يكسب منها مالا أو يشق بها طريقاً إلى الاكتشاف والاختراع .

* * *

وإلى جنب هذه الهوايات وغيرها ، مما يعد بالعشرات ، يتعين على كل مسن أن يأخذ ببرنامج ينتظم به نشاطه ويقصد منه إلى هدف . وقد يستغرق هذا البرنامج سنة أو خمس سنوات يؤدى فيها

المسن عملا أو يصل فى نهايتها إلى حال كان يرتجيها . وهذا البرنامج يزيل ذلك الشعور الذى يتردد على كثير من المسنين بأنهم قد استنفدوا فائدتهم وصار وجودهم عقيما. ويجب أن يتحدد هذا البرنامج. فقد يكون فى إحدى المسنين زيارة لأوروبا . وفى أخرى زيارة للآثار الفرعونية فى الصعيد . وفى أخرى دراسة موضوع أو إتمام عمل أو نحو ذلك

الجريدة والمجلة والكتاب

أسوأ ما يكرهه المسنون بعد السبعين والثمانين هو النسيان . ويعد بعض النسيان فسيولوجياً إلى حد ما فى مثل هذه السن . ولكن النسيان الفسيولوجى لا يكاد يأبه به المسن ، لأنه قليل الحدوث ضعيف الأثر فى حياته . وربما كان هذا النسيان يتصل بتصلب الشرايين فى الدماغ ، والضغط لبعض المراكز العصبية ، وبطء الحركة الدموية بسبب هذا التصلب أو عرقلتها فى بعض الأمكنة بالدماغ . فاذا كان المسن قد اعتاد الرياضة والحركة حتى لا يتفاقم هذا التصلب فان النسيان عندئذ لا يكاد يحس

والعادة أن المسن عقب الستين يشعر أنه ينسى بعض الأسماء . ولكنه بمجهود صغير يستذكرها . ولذلك لا يتلفت إلى هذا الطارىء . على أنه بعد خمس عشرة أو عشرين سنة يجد أنه لا ينسى الأسماء فقط بل ينسى أشياء كثيرة ، كهذا المنديل الذى يفتقده فى جيبه فلا يجده وينسى أين وضعه . أو كهذا المبلغ من النقود الذى لا يعرف أين أنفقه . والمسن يتألم كثيراً من هذه الحال التى تشعره بهرمه وتهدمه ، وأيضاً بحقارته وهوانه أمام الذين يختلطون به . وحاله هذه توحى

إليه الشيخوخة الهرمة فتزيده سوءاً وغماً

والناس يتفاوتون فى النسيان . فقد نجد رجلا فى السبعين يؤكد بحق أنه لاينسى. ونجد آخر فى مثل هذه السن كثير النسيان . وربما كان السبب الأصلى لهذا الفرق أن الأول كان يعيش فى نشاط الحركة ، فبقيت شرايينه طرية لم تتصلب. وأن الثانى قد اعتاد الركود مدة طويلة، فتراكمت فيه الأحماض وآذت شرايينه التى عاقت الدورة الدموية وأثرت فى الدماغ . وسنبحث هذا الموضوع فى فصل آخر

أما هنا فنحتاج إلى أن نثبت قيمة القراءة فى النسيان والتذكر . فان المعانى ليست فى الواقع أكثر من الكلمات ، فإذا ذكرنا الكلمات ذكرنا المعانى . فإذا اعتدنا قراءة الجريدة اليومية والمجلة والكتاب ، وصارت القراءة عندنا عادة يومية ، فان الكلمات تبقى ماثلة فى أذهاننا أو قريبة الاستذكار لأننا نألفها بالتكرار . وعندئذ نستطيع التحدث فى الشئون العامة السياسية والإجتماعية فى سهولة ويسر . بل اننا أيضاً نستطيع التفكير الحسن، لأن معظم التفكير يجرى بالكلمات . وعلى ذلك نستطيع أن نقول أن أعظم ما يصون ذاكرتنا ويبقيها سليمة فى الشيخوخة هو القراءة، بل قراءة الجريدة اليومية التى تحدثنا عن حوادث اليوم الداخلية والخارجية ، المألوفة والشاذة .

والمسن الذى دأب فى القراءة والدرس تبقى ذاكرته حية حتى مع ضعف الجسم الذى أدى إليه إهمال الرياضة ولو بلغ التسعين أو المئة . وصحيح أنه قد ينسى أين وضع المنديل أو الفرشاة ، أو قد يجد صعوبة فى استذكار الاسم لأحد المعارف ، ولكنه إذا تحدث انثالت

المعانى إلى ذهنه لأن عدته من الكلمات وفيرة مهيأة . ونحن ، كما قلنا، نفكر بالكلمات كما نتحدث بها

وعلى هذا يجب أن نتهيأ جميعاً للشيخوخة بتعود القراءة للجريدة اليومية التى تمينا فى مستقبل الأعوام من النسيان ، فتصون بذلك ذكاءنا ونشاطنا الذهنى . ولهذا النشاط قيمة أخرى هى شعورنا بالكرامة ، وبأننا لم نتهدم ، وأن شخصيتنا لا تزال على استوائها بعيدة عن الإنهيار

ولكن منفعة القراءة بالطبع أكبر مما ذكرنا. فان المثقف الذى دأب فى القراءة ، وجعل اقتناء الكتب وبحثها هوايته ، يحتفظ بشباب الذهن ولو تجاوز المئة . وهو يجد إهتمامات مختلفة متجددة كل يوم تقريباً . وهو يلتذ الحياة بمقدار سعة الآفاق التى يصل إليها ذهنه . وقد سبق أن قلنا إن الثقافة هى خير هواية فى الشيخوخة . وكلنا يعرف ذلك المسن المتهدم الذى لزم بيته ولم يتعود القراءة . فهو يحس أنه ليس له حاضر أو مستقبل ، ويعود إلى ذكريات الماضى البعيد فيكبر من شأنها ويتحدث عنها . ولو كان قد تعود القراءة لما فعل هذا

وفى مصر قحط عام فى الأفكار . ولذلك فإن أحاديثنا لا ترتفع فوق القيل والقال ، وهما ثمرة هذه الغوغاء من الجرائد والمجلات التى تغزو أذهاننا بالتافه الماسخ من الآراء والأخبار . ولذلك يحتاج المسن فى مصر ، لكى يستبقى سلامة ذهنه وصحة نفسه ، إلى دراسة لغة أجنبية . وإذا لم يستطع ذلك فعليه أن يعنى باختيار الكتب والمجلات العربية . وهو على كل حال لن يجد كثيراً مما يستحق أن يقرأ ، أى مما ينبه ويوقظ ويزيد اهتماماتنا السامية . ولكن الجريدة اليومية ، ونعنى إحدى الجرائد

التى تعنى بشئون العالم وليس بصخب المهاترات المحلية ، ضرورة لكل مسن . وربما احتاج المسن إلى قراءة جريدتين يوميتين للغايات الثلاث التى ذكرنا ، وهى :

١ - منع النسيان باستبقاء الذاكرة حية بالكلمات

٢ - صون الكرامة بالشعور الدائم بسلامة الذهن وإثر ذلك فى صحة النفس

٣ - التوسع فى الاهتمامات التى تشغل الفراغ وتجعلنا نستمتع بالحياة بدلا من أن نتألم منها ونحس أن لنا حاضراً مهماً ومستقبلا أم فلا نتكوم إلى الماضى نعيش فيه ونجتره

المزاج النفسى فى الشيخوخة

يختلف النـاس فى المزاج النفسى كما يختلفون فى المزاج الذهنى . فكما أن أحدنا يهوى موضوعاً معيناً فى الدراسة دون غيره ، كذلك يميل أحدنا إلى التفاؤل أو التشاؤم ، أو هو ينزع إلى الطموح أو يقنع بحاله راضياً بمركزه الإجتماعى . ومنا العدوانى الهجومى كما أن منا الإنكسارى الدفاعى

وهذا المزاج يعود إلى البيئة فى الأكثر ، والوراثة فى الأقل . وعندما تتجاوز الخمسين نجدنا قد استقررنا عل أساوب نفسى لا يكاد يتغير . وفى اختلاف الأمزجة فسحة للأطرزة المختلفة من المسنين . فإن المتفائل الذى تعود رؤية الدنيـا بنظارة زاهية سيحتفظ بربيع حياته إلى الوفاة . والمتشائم الذى تعود رؤية المصـــباح الأحمر فى كل خطوة ، سيترقب الخطر والشر ، وسيبلغ الشيخوخة والمرض والهموم الزائفة قبل الخمسين . وهناك فرق عظيم بين المزاج الهجومى والمزاج الإنكسارى . فإن الأول يندفع فى الحياة بقوة موطرية وحيوية جسمية ونفسية . وقد يقع لهذا الإندفاع فى إسراف مؤذ . ولكنه إذا كان قد انتفع

باختباراته ، فإنه سيتعقل ويعتدل . والمسنون يحتاجون إلى هذا المزاج الهجومى الذى يحملهم على النشاط ، ويثير فيهم المطامع بعد الستين والسبعين ، حين تعود هذه المطامع روحية أكثر مما تكون مادية . بل إن المطامع المادية نفسها خير من الركود النفعى

وأسوأ الأمزجة ذلك المزاج الإنكسارى الذى يقنع من الدنيا بالدفاع . وأولئك المسنون الذين يقضون الأسبوع كاملا بالبيت لايخرجون منه ، وأولئك الذين يقنعون بالعيش ،أى عيش ،لايفكرون فى ارتقاء أو تطور ، وأولئك الذين يزهدون ويذبلون لقلة الغذاء المادى والذهنى والنفسى ، بل أولئك الذين يفكرون فى الإنتحار . كل هؤلاء يتسمون بالمزاج الإنكسارى

وقد قلنا أن المزاج النفسى يكاد يتجمد بعد الخمسين . ولكن المسن الذى يعرف فى نفسه مزاجاً معيناً يستطيع أن يقاوم ويغير . لأن الوجدان ، أى الدراية ،تجعل التغير ميسوراً . أما إذا بقى المزاج خفياً فى العقل الكامن، يجهله صاحبه ويطاوعه فى سلوكه، فإنه لن يفكر فى التغيير

والرغبة فى الموت تكاد تكون طبيعية فى كثير من المسنين . بل إن فرويد كان يقول أنها كذلك فى جميع الناس . وربما كان المزاج الإنكسارى بعض هذه الرغبة . أو لعلهما شىء واحد . وليس من الضرورى أن تؤدى الرغبة فى الموت إلى اختيار الوسائل المباشرة اليه . فإن القناعة ، والزهد ، والقعود عن الحركة ، واليأس ، وقلة المبالاة بالصحة ، والجمود ، وكراهة التجدد . كل هذا يدل إلى حد ما ،

على رغبة فى الموت تكمن فى نفوسنا ولا يبرزها إلا التحليل النفسى . ولهذه الرغبة فى الموت صور خداعة مختلفة . فقد نجد أحد المسنين يعمد إلى ألعاب رياضية خطرة لا تلائم سنه ، لأن قلبه لا يتحملها وقد تنفجر شرايينه من المجهود الذى يحتاج إليه ، وهو بوجدانه يصرح بأنه يطلب الصحة بهذه الرياضة،ولكن عقله الكامن ينشد بها الموت . ونجد آخر يتباهى بقدرته على الشراب ، أو الإنغماس الجنسى ، وهو فى أعماق عقله الكامن يطلب الموت أيضاً عن سبيل الخمر

فيجب على المسن أن يراقب نفسه ويحلل العوامل والأسباب التى تحمله على سلوك يضر بصحته النفسية أو الجسمية . وعليه أن يحاول التغيير كلما استطاع ، من الجمود إلى التطور ، ومن الإحجام إلى الإقدام ، ومن الإنكسار إلى الهجوم . وهو يحسن إذا استعان بالظواهر التى تحيله من التشاؤم إلى التفاؤل ومن الإكتئاب إلى البشر. وقد يكون لكأس من الخمر هنا قيمة كبيرة لما تحدثه من اليوفوريا أى إحساس الإنبساط والسرور فى نفس المسن

الخمر والدخان

ليس شيء يبعث على الاشمئزاز من منظر المسن الذى يدمن الشراب ، يقضى ساعات الليل إلى الكأس ، ويجمع بين هذيان الشيخوخة وهذيان الشراب . وذلك لأننا ننتظر الحكمة من الشيوخ ، فنصد مشمئزين من نقيضها فى السكير . ولكننا نعيش فى مجتمع يجيز الخمر والتدخين ، وكثير منا يألفونهما فى العقد الثالث من العمر . وبعضنا يكثر منهما ، أو من أحدهما ، وبعضنا يقل . وقليل منا جداً من يزهد فيهما معاً

ولكل منهما تأثير نفسى وتأثير آخر جسمى . ومن الشاق أن ننظر إلى هاتين العادتين نظراً موضوعياً ، لأننا حين نكره التدخين مثلا لا نكاد نتخيل أية فائدة له . وكذلك الحال حين نكره الخمر . والحماسة والتعصب يمنعان البحث العلمى لمسألتى الخمر والدخان

والقارىء لهذا الكتاب يعرف أننا نلتفت إلى الناحية النفسية فى الشيخوخة أكثر مما نلتفت إلى النواحى الأخرى . ولذلك نرانا مضطرين إلى القول بأن الذى اعتاد الشراب والتدخين مدة شبابه إلى الخمسين مثلا يجب عليه ألا يمتنع عنهما بعد ذلك . وهو بالطبع يحسن إذا

أقل منهما، بل هذا هو ما يجب عليه . أما الإمتناع التام فليس ضرورياً. إلا إذا كان يجد الحافز للإمتناع نفسياً ينقاد اليه من أعماق كيانه، وليس خارجياً يؤمر به فيطيع . ذلك لأن المسن يحتاج إلى استبقاء عواطف الشباب وعاداته ، حتى لا يشعر أنه قد أزيح فجأة عن مسرح الحياة ومن النشاط الإجتماعي . وإذا كان قد اعتاد حال اليوفوريا ، أى الإنبساط والإنشراح من السجارة أو الكأس ، فعليه أن يستديمها فى اعتدال طيلة شيخوخته . لأنه محتاج إلى الشعور بهذه الحال من وقت لآخر لكى يسرى بها عن أنواع الكظم النفسى الكثيرة

أما من الناحية الصحية ، أى صحة الجسم ، فإن خير ما كتب فى هذا الموضوع هو كتاب للدكتور رايموند بيرل عن الخمر ، وقد أثبت فيه أن الإعتدال فى تناول الخمور يزيد العمر ولا ينقصه . وبكلمة أخرى يزيد الصحة الجسمية . بل ان المدمنين أنفسهم لا تنقص أعمارهم عن الممتنعين . وعلى القارىء أن يتذكر معارفه وأصدقاءه ممن كانوا أو لا يزالون يشربون الخمر لكى يقف بنفسه على الحقائق . فإن مؤلف هذا الكتاب يجد أن المسنين الذين عرفهم ، والذين بلغوا التسعين أو تجاوزوها ، كانوا يشربون الخمر . وقد كان لويس كورنارو الذى مات سنة ١٥٦٦ بعد أن تجاوز المائة يشرب الخمر

وظنى أن الذين يموتون بإدمان الطعام فى مصر . بين الأربعين والستين، يزيدون مائة أو ألف ضعف على الذين يموتون بالإدمان على الخمر . ومرض البول السكرى الذى يحطم الحيوية ويعجل الموت يعزى فى الأكثر إلى النهم إلى الطعام . وإنى أشعر أنى أسىء إلى الكثيرين بهذا

الـكلام، لأنهم ينظارون إلى الخمر نظراً عقيدياً ذاتياً . وبدهى أنهم إذا كانوا يرتاحون إلى هـذا النظر فمن حقهم بل واجبهم أن يلتزموا الإمتناع عن الخمر . ولـكنا نتحدث عن أولئك الذين اعتادوا الخمر فى شبابهم، والذين يرج شخصيتهم الإمتناع التام، ويوهمهم أنهم بلغوا درجة من العجز يجب أن يتقهقروا بسببها من مسرح الحياة وأن صحة الجسم عندهم تقتضى ذلك . فلهؤلاء نقول إن الإعتـدال فى تناول الخمور يزيد العمر والصحة ولا ينقصهما

أما عن التدخين فإن إحصاءات شركات التأمين فى أمريكا تثبت أنه فى كل حالة مضر، سواء مورس بالإعتدال أم بالإدمان. وإليك بعض النتائج التى وصل اليها الباحثون ننقلها عن إحدى المجلات

[تدل الأبحاث الطبية على أن أمراض القلب بين المدخنين بالنسبة لغيرهم كثيرة الإنتشار . فبجهاز القلب الـكهربائى ، كوسيلة لاكتشاف أمراض القلب وهى فى المرحلة الإبتدائية ، قامت إحدى المؤسسات الطبية بالفحص عن ثمانمائة شخص من المدخنين وآخرين مثلهم من الذين لا يدخنون . فدلت الخطوط البيانيـة التى رسمها الجهاز أن الذين لا تنبض قلوبهم بانتظام وبدون اضطراب بين المدخنين يعادل عددهم بين الذين لا يدخنون مرة ونصف مرة ، على الرغم من أن الذين فحص عنهم لم يكونوا يشـكون أعراض أى مرض قلبى ، ولم تكن الإضطرابات قد تقدمت بعد حتى تسبب ألماً

[وقد أجمع الأطباء اليوم على ضرورة الإمتناع عن التدخين فى حالة الشـكوى من أعراض الأمراض القلبية . والمريض العاقل يجب

أن يقلع عن هذه العادة قبل أن يتفاقم مرضه . ويحدث التدخين أيضاً زيادة فى إفراز الحوامض فى المعدة . لذلك ينبغى أن يحجم المصابون بالقرح المعدية عن التدخين . كذلك الذين يعانون التهابات الأنف أو الأذن أو الحنجرة . وهناك نتيجة يلحظها الكثيرون ممن أرغموا على إبطالها ، وهى استئناف روح النشاط والحيوية الذى يعترفون بأنهم حرموا منهما وهم يرزحون تحت نير التدخين . وفى دراسة لألفين من المدخنين وآخرين ممن لا يدخنون لوحظت الأمور التالية :

[١ - كان المدخنون يشكون السعال ٣٠٠ ٪ أكثر من الذين لا يدخنون

[٢ - يشكو المدخنون من التهاب الأنف والحلق ١٦٧ ٪ أكثر من غيرهم

[٣ - المدخنون يشكون من ارتجاف القلب Palpitation ٥٠ ٪ أكثر من سواهم

[٤ - بين المدخنين من يشكون من اللهث ١٤٠ ٪ أكثر من الذين لا يدخنون

[٥ - المدخنون يشكون من حموضة طعام وحرقة فم المعدة Heartburn ١٠٠ ٪ أكثر من غيرهم

[٦ - يشكو المدخنون من الغازات الزائدة ٦٢ ٪ أكثر من غيرهم

[٧ - المدخنون يبذون غيرهم من غير المدخنين فى توتر الأعصاب بنسبة ٧٦ ٪]

ويبدو من هذا البحث أن التدخين سبب لكثير من الأمراض

والإضطرابات . وفى بحث آخر شمل ١٣٩ شخصاً أقلعوا عن عادة التدخين لوحظ أن سبب تركهم للتدخين ما يأتى :

٢٥ ٪ افقدان الرغبة فى التدخين ، ١٧ ٪ لقلقهم على الصحة ، ١٢ ٪ لالتهاب الأنف والزور ، ٨٠ ٪ للإضطرابات المعدية

* * *

وواضح أن هذه الأضرار كثيرة . وإذا استطاع المسن أن يمتنع عن التدخين فإنه يحسن كثيراً إلى صحته . ولكنه إذا أحس كظما مرهقاً ، أو اغتماما عظيما بسبب هذا الإمتناع ، فإنه يجب أن يدخن مع الإعتدال

وخلاصة القول أن لهاتين العادتين ـ الخمر والدخان ـ أثرين : أحدهما نفسى . وهذا الأثر يجب أن يحمل المسن على الإستمرار فيهما مع الإعتدال . والآخر جسمى .وضرر التدخين هنا مسلم به فى الجسم . أما ضرر الخمر فليس كذلك،لأن الإعتدال فى تناولها يزيدالعمر والصحة ، بل إن الخمر بعد الخمسين تكاد تكون ضرورية، لأنها توسع الشرايين وتفكك التوترات . وشعوب أوربا وأمريكا أفضل منا صحة وأطول أعمار ، وهى جميعها تشرب الخمور

الاعتدال لا الزهد

يعد الإعتدال من الأخلاق « الطبيعية » أو المألوفة بين المثقفين، الذين يشق عليهم التعصب أو التحزب . ذلك لأنهم يعرفون أكثر من المعارف التى تحمل على الإنضواء إلى راية واحدة ، ويعترضون بما للخصم من آراء قد ينكر قيمتها من هم أقل ثقافة منهم

ولكن إذا كان الإعتدال فى الرأى هو الصفة العامة فى المثقفين ، فإن الإعتدال فى المعيشة يجب أيضاً أن يكون الصفة العامة لكل إنسان . وهذا الإعتدال أوجب للشيوخ مما هو للشبان . لأن الشاب يستطيع فى أحيان كثيرة تحمل الإفراط والإسراف ، أما المسنون فيتعرضون بهما للخطر

وكثيراً ما نجد رجلا فى الخمسين أو الستين قد وقع ميتاً بالسكتة (وقوف القلب) أو النقطة (انفجار الشريان) لأنه أجهد نفسه فوق طاقته وعدا وراء الترام . أو أنه سهر وأفرط فى القصف فمات فى الصباح . أو أنه حزن واستسلم للجزع فمات عقب ذلك . أو أنه أكل حتى أتخم ، أو شرب من الخمر وأمعن ، حتى مات . وكل هذا

يستطيع الشاب أن يتحمله مع قليل أو كثير من الضرر . ولكن يصعب على المسنين أن يتحملوه . وهم يتعرضون به للموت

ولهذا يجب أن يكون الإعتدال شعار المسنين : اعتدال فى الشراب والطعام والسهر والجهد والحزن والغضب والرياضة . أى يجب أن يتجنبوا الإفراط والإسراف فى الجد واللهو والحركة والعاطفة

ولكن هناك فرقاً عظيماً بين الاعتدال والزهد . فإننا بالأول نمارس عاداتنا التى ألفناها مدة الشباب ولكن فى اعتدال. أى أن إيقاع الحياة لا يزال مطرداً ولكن فى بطء لم يبطل . أما الزهد فمعناه الكف عن عاداتنا التى أحييناها ووجدنا فيها أيام الشباب ترفيهاً وترويحاً . وقد قلنا فى الفصل السابق أنه حتى مع الاعتراف بضرر التدخين يجب على المدخن ألا يكف عنه إذا وجد فى ذلك قهراً واغتماماً ثقيلين

ونحن ننصح هنا بالاعتدال دون الزهد لشيئين: الأول فسيولوجى، أو بالأحرى جسمى . والثانى نفسى

فأعضاء الجسم التى تعودت النشاط والحركة تذوى وتترهل وتموت، أو تقارب الموت ، إذا عمدنا إلى منعها من هذا النشاط . كعضلات الذراع التى نراها مترهلة فى المسنين الذين استكانوا إلى الدعة بعد الحركة . أو كعضلات الشاب الذى اضطر ـ لحادث ما ـ إلى ربط ذراعه ومنعه من الحركة . فالكف التام يميت العضو أو يجعله كالميت . فإذا زهد المسن وكف عن عادات النشاط الفسيولوجى السابقة كفاً تاماً فإنه يستعجل لنفسه بهذا السلوك شيخوخة هرمة محطمة ثم موتاً آزفاً

ثم هناك العامل النفسى . وهو أن شعور المسن بأنه مضطر إلى الكف التام ، وأنه يجب أن يزهد فيما كان يحب ، هذا الشعور يحدث له قهراً واغتماماً عظيمين . وهو يحس أنه يعيش بشروط ، وأن الحياة ليست عضوية طبيعية ، وأن زهده إنما هو إيماءة الموت له

فمن الناحيتين الجسمية والنفسية يجب على المسن ألا يزهد ، بل عليه أن يمارس جميع ألوان نشاطه أيام شبابه ولكن فى اعتدال. أى مع البطء وتجنب الإسراف ، ومع القناعة وتجنب الإفراط . فإذا كان قد تعود الخمر والتدخين فيجب ألا يتركهما إلا إذا أحس عاملا داخلياً لهذا الترك . بل كذلك يجب ألا يترك أعماله اليومية أو رياضته،ويجب أن يستمتع بالشاى أو القهوة كما كان مألوف عاداته السابقة . بل يجب ألا يمنع نفسه حتى من الممارسة الجنسية توهماً بأن قوته تتوافر وتدخر بهذا المنع ، لأن نشاط الغريزة الجنسية ينبه أنحاء مختلفة من الجسم والذهن فيزيد الحيوية ويرقى الصحة العامة

والزهد فى صميمه معناه موت على مستوى غير كامل . ولكن الإعتدال حياة ، بل حياة فضلى

السلوك الجنسى

قبل نحو عشرين سنة دعا الدكتور فورونوف فى باريس إلى عملية جراحية خاصة كان هو نفسه يمارسها، يتلخص مغزاها فى أنه من المستطاع رد الشباب إلى المسنين بنقل خصى الحيوانات الشابة اليهم . وكان مما أثبته أنه استطاع أن يعيد إلى الكباش المسنة شبابها بهذه العملية . فكان الكبش الذى انحطت قواه وذبلت عيناه، وآوى إلى زاوية يركد فيها بلا حراك ويبقى فى سبات دائم ، عند ما يطعم بخصية من خروف شاب ، يستعيد نشاطه ويمرح ويلتفت إلى النعاج ويطلبها

ثم جاء بعد ذلك الدكتور شتيناخ وروج نظرية جديدة وهى أنه بدلا من تطعيم الشيخ بخصية شابة يمكن قطع القناة التى تنقل الجراثيم المنوية إلى خارج الجسم . وعندئذ ينحصر نشاط الخصية فى تغذية الجسم بالإفراز الداخلى ، وهو الإفراز الذى نرى أثره فى إنبات اللحية والشارب وفى الهيئة العامة للرجال . والطريقة التى دعا إليها الدكتور شتيناخ ، هى أن إحدى الخصيتين يجرى فى قناتها هذا القطع ـ إذا كان المراد بعث الجراثيم المنوية وأخصابها حتى تحدث

الحمل ـ وعندئذ يكثر الإفراز الداخلى من هذه الخصية فتنبه الجسم كله، وتنبه الخصية الأخرى وتنشط ، فيحدث الحمل عن طريقها وحدها لأن قناتها لا تزال سليمة . أما إذا لم يكن الحمل مطلوباً فإن قناتى الخصيتين تقطعان معاً

وعندئذ يقتصر نشاطهما على الإفراز الداخلى ، فيزداد نشاط الجسم والذهن معاً . ولكن لا يحدث الإخصاب من التعارف الجنسى ، أى أن التعارف الجنسى يقع ، ولكن المرأة لا تحمل

والعملية الثانية ـ عملية الدكتور شتيناخ ـ هى العملية المألوفة فى أيامنا . وإن كان الإلتجاء إليها قد قل لأن هناك عقاقير جديدة قد شاعت وأصبح استخدامها يغنى عن هذه العملية . وهذه العقاقير مؤلفة من المركبات الخصوية وغيرها ، أى ما نسميه الهورمونات

وهذا الإلتفات الجديد إلى القيمة الحيوية فى الخصيتين هو بعض الإلتفات الحديث إلى الغدد الصماء ومفرزاتها الموطرية فى الجسم . ففى جسم الإنسان غـــدد ، أى أجهزة ، تفرز فى الدم مفرزات ـ هورمونات ـ تبعث النشـــاط والحيوية والذكاء وتصون الصحة العامة . ففى العنق نجد الغدتين الدرقيتين . وفوق الكليتين نجد الغدتين الادرناليتين . وفى قاعدة الدماغ نجد الغدة النخامية . ولكل من هذه الغدد قوة انفجارية كأنها الديناميت . وهى إذا مرضت ، أو نزعت ، مات الجسم كله أو صار فى حكم الميت . وشأن الخصيتين فى ذلك أقل من شأن هذه الغدد ، ولكنه يقاربها من حيث تزويد الجسم بالنشاط والحيوية . فنحن لا نموت إذا نزعت الخصيتان . ولكنا نترهل

وتشيع فينا الشيخوخة قبل الأوان كما نرى فى الخصيان (أى الأغوات)

ومستقبل هذا الموضوع حافل بالوعود والمواعيد، ونحن منه على العتبة التى تؤدى بنا إلى تحقيق أعظم الآمال فى صحة الإنسان وسعادته. أما الآن فإننا قد وقفنا على معارف يوثق بها من ناحية القوة الجنسية، وأنها أساس لسائر قوانا الذهنية والجسمية والبؤرة التى يتشعع منها النشاط والحيوية والصحة العامة. وهـــذا الرأى الذى نستنبطه من التجارب الحسية فى مفرزات الخصيتين الداخلية هو نفسه الرأى الذى وصل إليه فرويد ومدرسة التحليل النفسى من أن الشهوة الجنسية هى بؤرة الشهوات والعواطف الأخرى ومبعث النشاط الذهنى والعاطفى

ومن المألوف الذى يتحادث به عامتنا أن أحد المسنين قد تزوج فتاة شابة فأعادت إليه شبابه، فنفض غبار الشيخوخة ونشطت وتغيرت سيماؤه. والتفسير الذى نراه فى ضوء الحقائق السالفة هو أن تنبه الخصيتين عقب الزواج قد زاد المفرزات الداخلية (فى الهرمونات)، فتنبه الجسم والذهن بها. وكانا قبل الزواج فى ركود، لأن الخصيتين كانتا راكدتين وكانت مفرزاتهما قليلة أو معدومة

وقد كتبنا هـذه المقدمة الطويلة لـكى نصـــل إلى القول بأنه يجب على المسنين ألا يزهدوا فى الحب، وألا يحيلوا شيخوختهم إلى رهبانية. فإن النشاط الذهنى والجسمى يحتاج عندهم إلى تنبيه العاطفة الجنسية. ولهذا التنبيه قيمة سيكلوجية فى شعور المسن بأنه لا يزال يستمتع بعواطفه، وأنه ليس محتاجاً إلى الإعتكاف والإعتزال تهيؤاً للموت. وبدهى أن المسن يختلف من الشاب فى حبه، ولـكن هذا الإختلاف

ليس كبير القيمة . وقصاراه أنه، أى المسن، يحتاج إلى الإعتدال، وأن عاطفته بطيئة تندغم فى الصداقة وتبتعد عن الإنفجار الشهوى الذى يتسم به الشباب . فيجب ألا يكف عن الممارسة الجنسية، ولكن يجب أيضاً ألا يعتمد على المنبهات الكيماوية العامية التى تستنفد جهده وحيويته وتحيل الممارسة المعقولة إلى استهتار جنونى قد يؤدى إلى موته

كان اللورد بيكونسفيلد قد بلغ السبعين ، ومع ذلك كان يقصد إلى الليدى برادفورد لكى يعتمد إليها ويستمتع بالتأمل فى جمالها . وكان جوتيه الأديب العالمى العظيم يحب بعد الستين. وقد نبه الحب شاعريته، فعاد يؤلف فى الغزل كأن الشباب قد نبض فى عروقه من جديد . وكانت مدام ريكامييه فى فرنسا قد أسنت وعميت ، وكان شاتو بريان مشلولا ، فكان يطلب أن يحمل إليها فينطرح على فراشها ويستمتع الإثنان بالحديث

وخلاصة القول أنه يجب ألا نترك الحب يموت فى قلوبنا ، لأن معظم اللبنات فى أساس حيويتنا جنسى . فإذا تهدمت ، فإن الحيوية كلها تتهدم . فعلى المسن ألا ينقطع عن الممارسات الجنسية ، ولكن مع الإعتدال الذى يجب أن يكون على الدوام رائده وشعاره

القارىء لهذا الكتاب يحس أننا نؤكد الضرورة العظمى للمسن لأن يحتفظ بكرامته وكبريائه وحيويته . وأن يرتب من الظروف البيئية والإجتماعية ما يشعره بأنه عضو مفيد لا يزال له دور يؤديه على مسرح الحياة ،وأن الأرض لم تنزلق تحت قدميه، وأنهلا يزال يتطور ويرتقى كما كان عهده فى سنيه السابقة. وأن الدنيا ليست للشباب وحده

وهذه الاعتبارات جميعاً تحملنا على الإكبار من شأن الدين ، وأنه يجب أن يكون سندنا فى الحياة . وذلك أنه مهما يكن مركزنا الإجتماعى وضيعاً فإن الدين يرفعنا ويكسبنا الكرامة البشرية التى نحتاج إليها كلما أرهقتنا الحوادث والتجارب . وبعد الخمسين تكبر قيمة الدين ، لأن التأملات عقب هذه السن تتجه نحو البداية والنهاية ، وحكمة الكون ومغزى الوجود ،ومعنى البر ، وأشباه هذه المعانى التى قلما يقف الشاب فى اندفاعه وعدوه للتأمل فيها . وهو ، أى الشاب، لو أراد لما استطاع، لأن سنه لم تبلغ النضج والإيناع . فاختباراته قليلة ، وامداؤه الماضية قصيرة . وقصاراه أن يعرف أن الدين فلسفة نظرية . ولكن المسن

الذى فات الخمسين والستين يحس أن المعرفة قد استحالت إلى عقيدة، وأن الدين ممارسة إنسانية عملية تندمج فى أساوب الحياة بل هى نفسها أساوب الحياة . والرجل المتدين الذى جعل الدين مزاجاً كما هو معرفة وعقيدة هو أسمى طراز بشرى ، لأنه يعيش المعيشة الفنية فى أعلى مراتبها ، وهى مرتبة الدين . لأن حقائق الدين ذاتية تنتسب إلى الفنون والآداب فى الأكثر ، ولا تنتسب إلى حقائق العلم الموضوعية إلا فى الأقل . ولذلك كثيراً ما نقرأ أحد الكتب فى الأدب لمثل تولستوى أو جوتيه أو المعرى أو برنارد شو فنجد الروح الدينى الإنسانى يتغلغل فى تفكير المؤلف كما يغمر جميع اتجاهاته

والحياة الفنية العالية هى لهذا السبب حياة دينية . ولا عبرة بما يجد القارىء هنا من تناقض ، كالجمع بين الاستهتار والإيمان عند الصوفيين . أو كالجمع بين الإلحاد والتدين عند المعرى . لأن حقائق الدين ليست ، كحقائق العلم ، موضوعية ، وإنما هى حقائق ذاتية . وهى لهذا السبب تختلف من شخص لآخر . كما يختلف الفنانون فى التعبير بالشعر أو النثر أو الموسيقا أو الرسم . ولكنها تكاد تتفق فى شىء واحد هو الشعور العميق بالمأساة البشرية وبالحب الصادق للخير والنشاط الدائم إلى البر . وكل هذا مثلا يتضح فى المعرى على الرغم من إلحاده . والمعرى ، مثل فولتير ، من القديسين الملحدين

وهذه المعانى أيضاً تختلف لأن حقائقها ذاتية . فقد أفهم أنا من البر أنه مكافحة الإمبراطورية البريطانية التى تستهلك الحياة لإيجاد المال . وقد يجد غيرى أن البر يعنى أكثر من ذلك ، أى مكافحة الفاقة أو المرض .

ولذلك أشتغل أنا بالسياسة كما يشتغل هو بمساعدة اللاجىء أو المستشفيات ، وكلانا متدين

وعلى المسنين الذين لم تتوافر لهم الوسائل الماضية كى يتحمسوا للدين،ولم يصلوا إلى مراسيهم ، أى إلى الموقف المطمئن من الكون ، أن يمارسوا براً معيناً . فانهم يكسبون من هذه الممارسة ، البصيرة الدينية التى تكسبهم الكرامة البشرية . وقد يكون هذا البر محدوداً كما هى الحال عندما نساعد عائلة فقيرة أو نصالح شخصاً سبق أن أسأنا إليه . وقد يكون غير محدود،كما هى الحال عندما نكافح جوراً يقع على أمة أو طائفة.

والتدين لا يقتضينا أن نؤمن بدين معين ، لأن جميع الأديان سواء فى الدعوة إلى البر ، وإلى أن نكون طيبين نعيش الحياة الطيبة . وهنا قيمة سيكلوجية أخرى للمسنين . فإن الرجل الطيب الذى يسلك السلوك الدينى بلا تكلف أو قهر تنغرس فى نفسه على مدى السنين عادات أخلاقية تطيل عمره كما تجعل حياته هنيئة سعيدة . فهو قنوع لا يحس توتر المطامع الجنونية، وهو بعيد عن الحسد الذى يتأكل النفس ويفتتها ، كما هو بعيد عن الحقد والغيظ . وكثير من تصلب الشرايين الذى تمتحن به الشيخوخة يعود إلى الضغط العالى لها من مثل هذه العواطف الكريهة . وهى عواطف يندر أن يحسها الرجل الطيب المتدين الذى يمارس براً . وقد أثبت الإحصاء فى انجلترا أن رجال الدين أكثر الطبقات تعميراً، لأنهم يجدون الكرامة مع فقرهم فلا يطمعون ولا يتعبرون فى جمع المال أو بلوغ الجاه

فليكن لكل مسن سند دينى كالجدار يستند ويطمئن إليه فى حياته. وليكن سلوكه دينياً، لأن فى هذا ضماناً لسعادته وكرامته. ولنذكر جميعاً أن الدين هو فيتامين النفس ، وخاصة نفس المسن ، الذى يكسبها الحيوية والنشاط

مطبخنا يعجل الشيخوخة المتهدمة

من العجب أن مائدتنا قد أصبحت مائدة متمدنة ، كل منا يأكل من طبقه الخاص وحوله عدته من سكين وشوكة وملعقة . ولكن مطبخنا لايزال كما كان قبل مائة ، بل خمسمائة ، سنة . فإننا ما زلنا نختزن السمن فى بيوتنا كأننا نخشى قحطاً ، مع أن حوانيتنا فى أصغر شوارعنا تبيع الزبدة . وفرق عظيم بين الزبدة والسمن ، لأن الأولى تحتوى الفيتامينات والثانى يخلو منها . ثم أن اختزان السمن تجرىء الطباخ على الإسراف فى استعماله ، وهو يخفى به عيوب فنه . ولذلك نجد أن جميع أطعمتنا دسمة تؤدى إلى تضخمنا واستكراشنا ، بل هى ترهقنا عقب الغداء حتى أن كثيراً من الشبان ينامون كأنهم شيوخ متهدمون يقيلون . بل الواقع أن وجبة الغداء الثقيلة الدسمة تحدث دواراً لكل منا . ومن هنا هذا الخمول الذى نحسه بعدها . ونحن نقاوم هذا الخمول فى كسل وتثاؤب ، أو نستسلم له وننام . وفى كلتا الحالين نفقد النشاط والحيوية

وأول إصلاح يحتاج إليه مطبخنا هو منع اختزان السمن فى

البيوت . وليس هـذا تكليفاً باهظاً لربات البيوت المصريات ، فإن لهن أسوة فى ذلك بالأجنبيات المقيمات فى مصر . ويجب أن يتعلمن كيف يطبخن بالقليل من الزبدة الصابحة دون الكثير من السمن المخزون

ومن العيوب المألوفة فى طعامنا أن أكثره خبز ورز ومواد نشوية أخرى ، وأقله خضروات . وهذا يؤدى إلى تضخمنا وترهلنا ، وانتقاص نشاطنا ، وتعريضنا لأمراض مختلفة . إذ لا تكاد تخلو عائلة من الطبقة المتوسطة فى مصر من البول السكرى يصيب أحد أفرادها المتضخمين لوفرة الدسم فى الطعام أو لكثرة الخبز والرز . وهذا المرض يختصر الحياة أو يؤرقها ويشقيها بألوان من العجز

ومما يضاف إلى هذا أن استهلاكنا للبن ومشتقاته قليل بالمقارنة إلى استهلاك الأوربيين له . وهذا على الرغم مما قالوه وأعادوه بأننا أمة زراعية . وصحيح أننا أمة زراعية، ولكن للتخصص فى زراعة القطن فقط . أما فيما عدا ذلك فلا نكاد ندرى شيئاً . وأولئك الذين زاروا فرنسا أو هولندا يعرفون أن هناك أكثر من خمسين نوعاً من الجبن كلها تستمرأ وتؤكل . ولكن الإنكليز المتسلطين علينا فى مصر لم يبالوا فى كلية الزراعة إلا تعليم الطلبة زراعة القطن ، لكى يتوافر ويرخص للمصانع الأجنبية .

واللبن ومشتقاته هما خير الأطعمة لأى إنسان فى أى سن . وقد اقترحت لهذا السبب قبل سنوات أن يكون أساس الاشتراك فى جمعيات التعاون فى الريف تأمين الجاموسة أو البقرة ، حتى إذا ماتت

دفع ثمنها فوراً لصاحبها لـكى يسارع إلى شراء غيرها . ثم تـكون من هذا التأمين بذرة للإكثار من اللبن وإيجاد المصانع للجبن

ومما يتفق وهذا البحث أن نقول أن وجبة الغداء عندنا هى الوجبة الأصلية ، مع أن النهار للنشاط ويحتاج إلى طعام خفيف لا يرهق . ولذلك يحسن بنا جميعاً أن نجعل الغـداء خفيفاً قليـل الخبز أو بلا خبز . أما الوجبة الأصلية فتوزع بين الفطور والعشاء

وهذا الذى قلنا بشأن الطعام لا يتعين على الصبى أو الشاب دون الشيخ أو الـكهل . لأن الجميع سواء فيه . وإذا نحن اتبعنا فى بيوتنا الإقلال من السمن والمواد النشوية ، وأكثرنا من الخضراوات واللبن ومشتقاته ، فإن الصحة العـامة ترتقى ويكون لهذا أثره بعد الخمسين التى نبلغها فى وفرة من الصحة والنشاط

ويحتاج المسنون عامة إلى وجبات خفيفة قد تـكون أربعاً بدلا من ثلاث ، بعيدة عن الدسم ، مع الإقلال من الخبز والرز ونحوهما من المواد النشوية والإكثار من الخضراوات المطبوخة . وهذا إلى اللبن ومشتقاته . وهناك من الأطباء من يصر على إغلاء اللبن . وكل ما أستطيع أن أقوله هنـا أنه قد مضى علينا ، فى بيتنا ، نحو ثلاثين سنة ونحن جميعاً نتناول اللبن نيئاً كما هو من البائع . ولم يحدث ما يدعو إلى تغيير هذا النظام . وللقارىء أن يحكم

ويميل كثيرون عقب الأربعين والخمسين إلى زيادة الضـغط للشرايين . ولذلك يحسن بالمسنين فى الطعام تجنب الأعضاء الداخلية مثل القلب والـكبد والـكليتين وإيثار لحوم السمك والدجاج والطيور

على لحوم الماشية . ولكن إذا كان المسن لا يجد أنه ضائق بالحرمان من اللحم ،فإنه يحسن إذا تجنبه كله بجميع أنواعه واعتاض عنه بمشتقات اللبن وبالقطانى كالفول واللوبيا والفاصوليا والعدس . وذلك لكى لا يزيد ضغط الدم للشرايين

وليس الطعام حاجة جسمية مادية فقط . ولذلك يجب أن نتأنق فى اختياره ، وأن نزين المائدة بالزهور والأشربة الجميلة والآنية الفاخرة حتى يستحيل الغداء أو العشاء متعة فنية كما هو غذاء مادى . والتأنق يكف عن الالتهام الحيوانى الذى يجعلنا نشمئز من كثير من الآكلين . وإذا أحلنا المائدة من مجموعة من اللحم والخبز والخضراوات إلى نظام جميل أنيق من الشراب والطعام ، فإننا نأكل فى مهل واستمراء وتمزز ،ويقوم التأنق عندئذ مقام الالتهام

ولهذه الأسباب جميعها يجب أن يلح كل مسن على إصلاح مطبخه وتزيين مائدته . والفائدة هنا ليست له وحده بل لكل أعضاء البيت فى أية سن كانوا

بقيت كلمة هنا أقولها عن الخمور . وهى أنها ضرورية لكل من جاوز سن الستين لأنها توسع الشرايين فى الشيخوخة . وجميع الأوربيين يشربونها ، وهم أطول أعماراً وأحسن صحة منا

ثم هى تفكك العقد التى تحدثها مشكلات الحياة لنا ، كما أنها تجعلنا نستغرق فى نوم عميق طول الليل نستيقظ فى صباحه ونحن منتعشون بعد الراحة

ومن الميزات الكبرى للخمور أنها تحمينا من شرور المخدرات

المظلمة ، مثل الحشيش والأفيون والمورفين والكوكشين والهيروئين ، هذه المخدرات التي لا تعرفها أوربا لأن أبناءها يشربون الخمور

ويكفى أن نقول فى مدح الخمور أن باستير العظيم، الذى كان أول من عرف أن الميكروبات تحدث الأمراض ، هذا العظيم قد قال عن الخمور إنها أعظم المشروبات الإنسانية

صحة الجسم

لا نحب أن نسأم من الإصرار على القول بأن تهدم المسنين، وانهيار الشيخوخة ، هما مسألة نفسية ذهنية قبل أن يكونا مسألة جسمية . وحكومتنا ، بإقالتها الذين بلغوا الستين إلى المعاش من موظفيها ، تؤيد الإعتقاد بأن المسنين يجب أن يكفوا عن العمل والجهد . كما أن المجتمع يزيد هذا الإعتقاد بالوقار الزائف الذى يضفيه على المسنين ، فيحرمهم من العمل واللعب والتذاذ المسرات ، ويحملهم على الزهد والركود . ولشركات التأمين ، بإلحاحها على خطر الشيخوخة وتوقع الموت، نصيب أيضاً فى زيادة هذا الإعتقاد . والنتيجة أن المسن نفسه ، يتواتر هذا الإيحاء له من جميع النواحى ، يعتقد أيضاً أنه لم تعد له قيمة فى الدنيا ، فتخور نفسه ويتهدم جسمه ويعيش سائر سنيه فى انتظار الموت

ولكن مع التفاتنا الكبير إلى الناحية النفسية، لا يجب أيضاً أن نهمل الجسم . وقبل أن نتحدث عن صحة الجسم نذكر بعض النصائح التى ينصح بها الدكتور مارتن جومبرت للمسنين. فإنه طبيب خاص بالأجسام، ولكنه يرى أن الشيخوخة ليست فقط ضعفاً جسمياً. ولذلك يقول للمسن:

١ ـ لا تبالى ما يقال ضد الخمر أو الدخان أو الهموم . فإن تناول الخمر أو الدخان فى اعتدال مفيد فى الغالب . والهموم،التى نبنى بها ولا تهدم ، توقظ الإنسان . وعلينا أن نذكر أن الحياة هى مهمة هجومية

٢ ـ لا تتقاعد . لأن المسن يحتاج إلى تحدى العمل له،ولكن فى غير إرهاق . والركود هو تذكرة الموت

٣ ـ يمكن الاستمتاع بحياة جنسية نشيطة (ولكن ليست مسرفة فى النشاط) إلى سن متقدمة تزيد على ما يعتقده الناس . ويجب ألا تنتهى هذه الحياة الجنسية عقب الانتقال الطورى . ولكن يجب ألا يتزوج المسن فتاة فى الشباب ، لأن هذا الزواج يقتله فى الغالب

٤ ـ أقلل من الأطعمة المغذية ، وأكثر من الفيتامينات والعناصر . وخير الأطعمة للمسنين هو : الجبن الخفيف ، أى الذى لا يكثر دسمه ، واللبن ، واللحم الخالى من الدهن ، والبيض النمبرشت ، والخضراوات والفواكه المطبوخة ، والموز النىء . وتجنب الخضراوات النيئة واللحم المملح والجبن الدسم

٥ ـ تجنب الحمام البارد والحمام الساخن . وكذلك البقاء طويلا بالحمام

* * *

ويرى القارىء هنا ، أن هذا الطبيب يلتفت إلى الناحية النفسية كثيراً وينصح المسنين بالاستمتاع . وهذا هو ما نراه أيضاً ، ونلح عليه فى فصول هذا الكتاب . لأن غرضنا ألا يطول العمر بالسنين ، بل تطول الحياة بالاستمتاع . ويجب أن تكون غايتنا الحياة العريضة التى كان ينشدها الرازى

ولـكني أنتقد هذا الطبيب في تسامحه بشأن التدخين . فقد ثبت ثبوتاً لا شك فيه أن هذه العادة تضعف القلب وتعجل الموت بما تحدثه من تضييق للشرايين . وهذا زيادة على إحداث السرطان في الرئة

وقد أشرنا في الفصل الماضي إلى أن مطبخنا في وضعه الحالي سيء . لأن ألوان الطعام التي يهيئها لنا كثيرة الدسم ، تؤدي إلى تفشي البول السكري بيننا . وقد كان المطبخ الانجليزي قبل أربعين سنة يؤدي إلى تفشي النقرس ، حتى كانت لا تخلو عائلة من هذا المرض في انجلترا كما لا تخلو الآن عائلة في مصر من الطبقة المتوسطة من البول السكري . ولـكن الإنجليز أصلحوا غذاءهم ، وحضوا على الرياضة ، حتى أوشك النقرس أن يزول . أما نحن فلم نصلح غذاءنا إلى الآن

والأمراض الفاشية في مصر - من ناحية الشيخوخة - هي الترهل الذي ينشأ من التضخم ، لـكثرة الطعام الدسم ، أو للنهم في الطعام وإن لم يكن دسماً . وحسب القارىء أن يعرف ضرر هذا الترهل من رفض شركات التأمين أن يؤمنوا أحداً على حياته إذا كان ضخماً ، حتى ولو كان شاباً . وإذن يجب الإقلال من الأطعمة ، وخاصة الأطعمة الدسمة والنشوية في الشيخوخة

والبول السكري هو - كما قلنا - إحدى الثمرات التي نجنيها من هذه الأطعمة الدسمة والنشوية . كما أن الأحماض تتـكون أيضاً من عجز الجسم عن التخلص من فائض الطعام فيه . وهـذه الأحماض تعود فتؤثر في الشرايين بالتصلب ، أي التيبس

وخير ما نتبع بعد الخمسين والستين أن نؤثر الخضراوات المطبوخة

على اللحوم ، مع الإكثار من اللبن ومشتقاته . فإذا لم نستطع هذا فلنؤثر اللحم الأبيض (كالسمك والدجاج) على اللحم الأحمر . ويجب أن نقاطع الأعضاء الداخلية ، كالكبد والكليتين والقلب. أما الإلتفات إلى الفيتامينات، فنستطيع أن نطمئن إذا كنا نتناول مقدار كوب واحد من اللبن النيء فى اليوم . وبدهى أن المسن الذى ينشط إلى الحركة والرياضة يستطيع تناول اللحوم والأطعمة الحمضية أكثر من ذلك الذى يؤثر الدعة والراحة

ويجب أن نجعل القناعة مزاجاً وعادة ، فلا ننهم إلى الطعام الدسم ولا نكثر من الوجبات. ولنحرص على الدوام إلى بقاء الجسم على وزنه لا يزيد إذا كنا نحافا ، وأن ننقصه إذا كنا سماناً

قيمة النحافة

هذا الفصل يتصل بالفصل السابق ، وهو توسع فيه . فإن وفرة الطعام تؤدى إلى ترهل الجسم ، فالشيخوخة المتهدمة ، فالموت العاجل

وجميع شركات التأمين التى تنظر من خلال إحصاءاتها إلى أرباحها ، وتعرف أن أى خطأ فيها يؤدى إلى خسارتها ، ترفض تأمين المتضخمين المترهلين حتى ولو كانوا فى الشباب . وقد وجدت شركة مترو بوليتان للتأمين أن زيادة الوزن لأى شخص بعد الخامسة والعشرين مضرة بالصحة . وأن من يزيد وزنهم بمقدار ٢٠ فى المئة على المتوسط تزيد وفياتهم بمقدار ٣٠ فى المئة . وأن زيادة الوزن بمقدار ٣٠ فى المئة تؤدى إلى زيادة الوفاة بمقدار ٥٠ فى المئة . أما إذا زاد الوزن على ٥٠ فى المئة ، فإن الوفيات عندئذ تبلغ ضعفى مقدارها بين المتوسطين . وتبلغ الوفيات بالبول السكرى بين الذين يزيد وزنهم بمقدار ٢٥ فى المئة على المتوسط ثمانية أضعاف عددها بين المتوسطين . وتزيد أمراض القلب والشريان التاجى بينهم أيضاً مرة ونصف مرة على عددها بين المتوسطين

ونحن نعتمد فيما يلي على الحقائق التي ذكرها الدكتور جيمس بارتون بشأن النحاف والسمان

فهو يقول إننا إذا بدأنا بعشرين شخصاً في سن الثلاثين ، نصفهم من النحاف والنصف الآخر من السمان ، وجدنا أنهم يصلون إلى الأربعين وقد مات من كل من الفريقين واحد . كأن السمن هنا لم يختلف في أثره من النحافة . ولكن عندما يبلغ الفريقان الخمسين نجد أن النحاف لا يزالون تسعة ، في حين أن السمان قد صاروا ستة . والوفيات تعود في الأكثر إلى السكتة والنقطة والبول السكري والسرطان وحصا المرارة وحصا الكليتين

فإذا انتقلنا من سن الخمسين إلى السبعين ، وهذا هو ما يجب أن يهتم به قارىء هذا الكتاب ، وجدنا من العشرة من كل من الفريقين خمسة من النحاف وثلاثة من السمان . أما في الثمانين ، فإن النحاف يبلغون ثلاثة أما السمان فلم يبق منهم غير واحد

وعبرة الموت هنا واضحة ، ولكن أوضح منها عبرة الحياة . فإن السمين يعيش وهو يعاني هذه العيوب أو النقائص التالية :

١ ـ سوء الحركة وصعوبة التنقل ، لأن الساقين تثقلان وتضطربان

٢ ـ الإرتباك من ضخامة البنية الجسمية وإحساس الخجل من ذلك

٣ ـ نقص النشاط الجسمي والذهني ، والركود النفسي بسبب ذلك ، وما ينشأ عنه من قلة الطموح

٤ ـ التهيؤ لأمراض مختلفة لا تصيب النحاف ، مثل السكتة القلبية

وانسداد الشريان التاجى والنقطة (أى انفجار الشريان فى المخ) والبول السكرى وأمراض الكليتين والكبد

والآن كيف نميز بين النحيف والسمين ؟

الجواب على هذا بصفة عامة ، مع التغاضى عن الأحوال الخاصة ، أن يكون وزننا مساوياً بالكيلوجرام لعدد السنتيمترات بعد المئة فى قامتنا . فإذا كانت قامتنا ١٧٠ سنتيمتراً فيجب أن يكون وزننا ٧٠ كيلوجراماً فقط . ويمكن أن ننقص نحو خمسة كيلوجرامات مع الفائدة ولكن كل كيلوجرام يزيد على السبعين يعد زائداً ومضراً

أما كيف ننقص وزننا الزائد ، فالسبيل الوحيد إلى ذلك هو الإقلال من الطعام . وإذا كان النقص المراد ليس عظيما فان أى إنسان يستطيع الوصول إلى هذه الغاية . أما إذا كان المراد أن ننقص وزننا عشرة كيلو جرامات ، فإنه يجب ألا نعتمد على أنفسنا فى ذلك بل نعتمد على المشورة الطبية . ومن الوسائل الحسنة للسمين الذى يرغب فى نقص وزنه أن يمتنع يوماً كاملا فى الأسبوع عن الطعام ، ويقنع بالأشربة التى لا يبالغ فى تحليتها . ويجب أن نذكر فائدة الصوم للمسلم فى رمضان لجميع السمان

وقد سبق أن أوضحنا عيوب المطبخ المصرى ، وأن أطعمتنا كثيرة الدسم ، وأننا نكثر من تناول الخبز والرز . فيجب أن يتنبه المسن إلى كل هذا إذا كان يخشى السمن . وعليه أن يشبع جوعه بالخضراوات المطبوخة واللبن ومشتقاته . وأن يجعل التأنق مكان النهم ، فيتخير الألوان اللذيذة ولا يجعل الوجبة عملا مادياً محضاً لملء فراغ المعدة .

وهذا التأنق يستحيل بمرور السنين إلى عادة فمزاج

ويجب أن نذكر هنا أن المسن النشيط يستطيع أن يتحمل من السمن وأضراره أكثر مما يتحمل أولئك الذين يقضون أوقاتهم بعد الستين فى ركود على القهوة أو فى النادى أو بالبيت . لأن النشاط يحرك الدم ، وعندئذ يتخلص الجسم من كثير من أنقاضه . ومن هنا قد تكون الرياضة علاجا للسمن ، ولكن النحافة على كل حال وفى كل وقت خير من السمن . والسبيل الميسر إليها هو الإقلال من الطعام

وهناك قصة « لويس كورنارو » الإيطالى الذى مات سنة ١٥٥٦ ، وقد كتبها بنفسه ، ويجب أن تكون عبرة لجميع الراغبين فى حياة الصحة إلى المئة . فإن هذا الرجل يقول عن نفسه أنه حين بلغ الأربعين يئس الأطباء من علاجه ، وأنذروه بالموت العاجل . ولكنه عالج نفسه من طائفة من الأمراض والاضطرابات بالإقلال من الطعام ، حتى كان ما يتناوله فى اليوم كله لا يزيد إلا قليلا على رطل ، أى نحو ١٣ أو ١٤ أوقية من الطعام . وهذا بالطبع غير النبيذ . وقد تجاوز المئة بهذا الطعام ، مع أنه كان يوشك أن يموت فى الأربعين . ويستطيع القارىء أن يجد ترجمته فى إحدى اللغات الأوربية

الرياضة الضرورية

النظر النفسى إلى الصحة هو النظر المفضـل فى كل وقت ، أو يجب أن يكون النظر الأصلى . ولكن من وقت لآخر يجب أن تكون لنا نظرة ميكانية ـ آلية ـ للصحة . لأن الجسم يسير بأعضائه على مبادىء الكيمياء والميكانيات والطبيعيات . فيجب مثلا أن نحذر بعد الخمسين رواسب الأحماض بإيثار الأطعمة القلوية . ويجب أن نتخلص من فضلات الأمعاء من الأنقاض فى الدم ، ويجب أن نحافظ على لدونة الشرايين وبقاء مسالكها حسنة يجرى فيها الدم حتى لا يركد فى أنحائها

والرياضة ضرورية للتخلص من الأحماض والإنقاض ، وللإحتفاظ بلدونة الشرايين إلى أطول ما يستطاع من السنين . وليس شك أن لها قيمة نفسية كبيرة عند المسنين ، لأن المسن الذى يمرن أعضاءه كل يوم يتوقى التيبس فيها ويحيلها إلى مرونة يرتاح إليها . لأنه تجمد الأعضاء والعجز الذى يرى مثلا فى الصعود على درجات السلم أو ركوب الترام ، واللهث والعرق من المجهود الصغير ، كل هذا يوحى

أسوأ الإيحاء للمسن . وكذلك الشأن فى ارتجاف الساقين وانحناء الفقار. والقليل من الرياضة المعتدلة المثابرة يقى المسن من جميع هذه العوارض التى تحط القوى الروحية فى النفس كما تبلى أعضاء الجسم

والرياضة جديرة بأن تقينا أيضاً من هوان الترهل ، حتى لا يعود الستينى أو السبعينى مسخرة يضحك منه الشيوخ فضلاً عن الشبان . فالبطن المندلق ، والذقن المزدوجة ، والقفا الذى يتراكب طيات فوق طيات ، كل هذا يجب أن نتوقاه بالإقلال من الطعام من ناحية وبالرياضة من ناحية أخرى . وما دام الدم يجرى فى شرايين لدنة مساوكة ، لم تتكاس جدرانها وتضيق وتتصلب ، فإن النسيان الفسيولوجى الذى سبق أن ذكرناه لن تكون له أهمية . وعندئذ يبقى الذهن يقظاً ، فلا يكون ذلك التشاؤم الذى يهد المسنين ويحملهم على الركود

وليس المقصود من الرياضة أن نمارسها كما لو كان أحدنا بهلواناً. وقد سبق أن ذكرنا أن إسرافاً واحداً فى الطعام ، أو الإنغماس فى الشراب ، أو اللذة الجنسية ، أو العدو ، أو الإرهاق بالعمل ، مثل هذا الإسراف الذى قد يؤذى الشاب فقط ، ربما يؤدى إلى وفاة المسن. فإذا كنا نمارس الرياضة بعد الخمسين ، فيجب أن نمارسها فى اعتدال . ولكن أيضاً فى مثابرة . حتى نصل إلى النتيجة بقوة التراكم ، أى تكرار الحركة الخفيفة على مدى الأيام والسنين . فيجب ألا نترك الرياضة شهراً أو عاماً ثم نعود ، لأننا عندئذ نحتاج إلى الحركة العنيفة التعويضية . وقد تكون هذه الحركة مضرة

وبالرياضة الأسبوعية نتوخى الرشاقة والقوة ، إذ يجب ألا تقتصر غايتنا من الرياضة أيضاً على القوة . بل يجب أن نتوخى بها الهيئة الحسنة . فنتخلص قبل كل شيء من ازدواج الذقن واندلاق البطن مثلا ، لما لهذا من أثر نفسي حسن

وبعد الستين والسبعين تبدأ فى الجسم أعراض ضعف محلية ، أى فى عضو دون عضو . ويرجع هذا فى الأغلب إلى المهنة التى كنا نحترفها . فإن الظهر ينحنى عند الكاتب قبل الحمال أو ساعى البريد . والساقان ترتجفان عند الذين يتطلب عملهم القعود دون الوقوف والسعى . ولذلك يجب أن تتجه الرياضة نحو تقوية هذه الأعضاء كل تبعاً لحاجته .

وأقل الرياضة وأهونها هو التدليك ، ونعنى هنا التدليك الذاتى ، أى أن المسن يدلك نفسه ولا يترك هذا العمل لغيره . وهو يستطيع أن يؤدى هذه الرياضة حتى وهو بالسرير . فإن الأعضاء المترهلة كالذقن والبطن تدلك كل يوم حتى يزول ترهلها . ويجب تدليك العنق وعضلات الوجه والصدر والذراعين حتى يجرى الدم ويؤجل التغضن

ولكن التدليك لا يغنى عن الرياضة . وهنا يستطيع المسن أن يسترشد بنصائح أحد المدربين فى أنديتنا المختلفة لكى يعرف ما يحتاج إليه وما يستطيعه من رياضة ملائمة لجسمه وسنه . ولا نستطيع لهذا السبب أن ندلى بنصيحة عامة لجميع المسنين ، لأن لكل حالته الخاصة

أما ما يقال بوجه عام ، وينطبق على كل مسن ، فهو أولا التدليك الذاتى ، وقد ذكرناه . وثانياً المشى . ولكن يجب أن يكون مشياً سريعاً ، وليس سلحفة وانية ، حتى يسبق النشاط التعب . وفى أيامنا

حيث تكثر الأتومبيلات ووسائل النقل الأخرى ، يقل الميل إلى المشى حتى بين الشبان . ولذلك يجب أن نبقى متنبهين إلى خطر هذه الحال التى تؤدى إلى ترهلنا جميعاً

وخلاصة القول أنه يجب أن نهدف إلى الأغراض التالية من الرياضة :

١ ـ أن نتجنب التضخم والترهل حتى لا تؤدى الرواسب والأنقاض إلى الإضرار بأعضائنا الرئيسية كالقلب والأوعية والكليتين

٢ ـ أن نستبقى هيئة الشباب ،فلا تنحنى ظهورنا أو ترتاش سيقاننا أو تزدوج ذقوننا لما لهذا من قيمة نفسية

٣ ـ ألا نغرق ونبالغ ، لأن الاعتدال رائد الشيخوخة وشعارها

٤ ـ يستطيع كل مسن أن يمارس التدليك الذاتى والمشى السريع . أما ما زاد على ذلك فيجب أن يستشير فيه مدرباً ماهراً

٥ ـ تحتاج الرياضة المعتدلة إلى مثابرة حتى لا يؤدى الانقطاع عنها إلى ترهل يستعصى على العلاج

المرأة المصرية بعد الخمسين

أعظم ما بعث المؤلف على وضع هذا الكتاب هو الأثر المحزن الذى عاينه فى كثير من موظفى الحكومة عند إحالتهم إلى المعاش فى سن الستين . فإن الصدمة تبدو عنيفة فى كثير منهم ، مع أنهم كانوا ينتظرونها. ولكن الإنتظار كان ذهنياً ، وممارسة الوظيفة كانت حسية. ولذلك كان الحس يتغلب على الذهن . فالموظف يحس عقب الإحالة أنه عقيم بشهادة الحكومة . ثم هو يجد البرهان على عقمه ، وهو أنه لا يحسن عملا آخر . لأن الوظيفة كانت تستوعب كل اهتمامه النفسى ، أو بالأحرى كانت تمنعه من اهتمامات نفسية أخرى ، لأنها كانت تزوده بالكفاية الإقتصادية والإحترام الإجتماعى . وكان هو قانعاً بكل ذلك. فما هو أن تذهب عنه الوظيفة حتى يحس أن الإحترام الإجتماعى الذى كان يستمتع به قد زال. ولذلك يذبل ، ويتعفن ، لتعطله ، بل أحياناً يشغب كالأطفال لهذا التعطل نفسه ويشقى بنفسه كما يشقى به المحيطون به. وقد رسمنا فى هذا الكتاب خططاً ومناهج لكى يتوقى بها المسن هذه الحال ، ولكى يستقبل هذه الدنيا بعد الستين والسبعين وهو حى يقظ مشغول النفس والذهن

ولذلك فإن هذا الكتاب للرجال قبل أن يكون للنساء . ولكن هذا لا يمنعنا من أن نخص فصلا موجزاً للمرأة بعد الخمسين . وواضح لكل رجل متمدن في مصر أن مجتمعنا أسوأ مجتمع على هذا الكوكب للمرأة . ولكن قبل أن نبحث الناحية الإجتماعية التي تؤثر في المرأة المصرية يجب أن نلتفت قليلا إلى الناحية البيولوجية

فإن الإنتقال الطورى ، أى الإنتقال من طور الشباب إلى طور الشيخوخة ، يسير في الرجال بطيئاً حوالى الستين أو قبل ذلك بسنوات قليلة . وكثير من الرجال لا يحس هذا الإنتقال لتدرجه البطيء . وأعراضه تتضح في البعض ولا يكاد يحسها الآخرون ، مثل عجز بعض الأعضاء الجنسية وألمها . ومثـــل ضعف النظر ، والضعف الجنسى ، والقليل من النسيان ، والرغبـة في الإستراحة بالقيلولة ، والعجز عن تحمل الإسراف في الطعام أو الشراب ، أو القيام بمجهود جسمى عنيف

ولكن هذا الانتقال يحدث في تدرج وتفاوت . فما يحسه الواحد قد لا يحسه الآخر . أما في المرأة فإن الانتقال الطورى يحدث في الخمسين أو قبيلها . وهو على وجه عام يطرأ في عنف ، وعلامته الواضحة انقطاع الحيض . وكثير من النساء يتحملن هذا الانتقال بلا ألم أو اهتمام . ولكن كثيراً أيضاً ما يتألمن منه جسماً وذهناً ونفساً . وقد يحدث في حالات قليلة خبال ذهنى خفيف ، كما تحدث اتجاهات عاطفية تعد إلى حد ما شاذة . أما في الجسم فقد يؤدى نزف الدم إلى اضطرابات تحتاج إلى العلاج

والمرأة تحتاج في هذه السن إلى أن تعنى بنفسها ، وأن تعرف هذه

الأحوال وتستعد لها . كما يجب على المحيطين بها فى هذه الظروف أن يكونوا أقرب الناس وأحبهم إليها ، حتى ينظروا إليها بعطف وتبصر . ومتى مرت هذه الأزمة فى سلام ، فإن المرأة تسير إلى الستين والسبعين كالرجال . وينطبق عليها كل ما ينطبق عليهم مما ذكرنا فى هذا الكتاب.

ولكن مجتمعنا يعامل المرأة معاملة خاصة تختلف من معاملته للرجل ، ولذلك فإن مصاعبها فى الشيخوخة أكبر من مصاعبه . ومن الملاحظات المألوفة أن الإنهيار العقلى عند المرأة يسرع إليها فى الشيخوخة ، بينما هو يبطىء فى الرجل . ولا نكاد نعرف سبباً لهذا إلا حبسة البيت وضيق الآفاق التى تهتم بها المرأة . وإلى ضيق هذه الآفاق الذهنية والعاطفية ، ينضاف ضيق المجال لحركة المرأة . ولذلك لا تكاد تصل إلى الستين حتى يركد جسمها وذهنها وتبدو فى شيخوخة آسنة . فى حين يكون زميلها الرجل فى نشاط ، يجوب شوارع المدينة فى انطلاق وحرية ، ويقرأ الصحف ، وينضوى إلى الأحزاب ، ويكافح فى كسب العيش أو فى الحركات السياسية أو الإجتماعية . وقد أوصلناها نحن إلى هذه الحال ، لأننا نعكس الوضع الاجتماعى إذ نقول أن المرأة خلقت للبيت بدلا من أن نقول أن البيت خلق للمرأة . وأحياناً نقول ان المرأة خلقت لأن تكون زوجة وأماً ، وننسى أنها قبل كل هذا يجب أن تكون إنساناً غايته أن يستمتع بهذه الدنيا ، وأن يرقى شخصيته الطريقة السوية التى يراها هو دون إملاء من آخر

وكثير من نسائنا يعشن فى خواء النفس والذهن . ومن هنا هذا السمن الذى يقعن فيه . لأن سأم الحياة فى حبسة البيت ، وضيق المجال

الإجتماعى ، يحملان المرأة فى بيوتنا على الترفيه عن نفسها بالزيادة فى تناول الطعام ، والتسلى بأكل اللب طوال النهار . فهى تزجى السأم بهذه الملذات الصغيرة . وهى تتضخم بسببها . ثم تدخل فى الشيخوخة وهى مرهقة بعبء من الشحم هو أسوأ الأعباء للشيخوخة

ثم هى فى كثير من الأحيان لا تتعلم ، أو يقصر تعليمها على التافه من المعارف التى لا تبسط لها الدنيا وتبعث فيها الاهتمامات الحية طيلة عمرها . ولذلك تضعف ذاكرتها فى سن مبكرة قبل الرجال ، لأن مدخرها من الكلمات ليس كبيراً ، والكلمات ـ كما قلنا ـ هى المعانى ، وهى وسيلة التفكير

وكل ما نستطيع أن نقول هنا إنه يجب أن يتغير المجتمع عندنا فى نظرته للمرأة المصرية . وأن فتياتنا يجب أن يعاملن كمعاملة الرجل سواء فى طفولة البيت والمدرسة والشباب والشيوخة . وأنه يجب أن نفهم من الجمال أنه الشخصية الناضجة فى المرأة ، تلك الشخصية اليانعة التى تهيأت ونمت وارتقت فى الحرية وكسب المعارف والاختبارات والعمل المنتج ومناقشة الآراء والعقائد

وإذا عاشت المرأة هذه المعيشة ، فإنها جديرة بأن تصل إلى الثمانين والتسعين ، بل المئة ، وهى مستمتعة بكرامتها وقواها الذهنية والجسمية التى يستمتع بها المسنون من الرجال

ولكن مع كل هذا الذى قلنا يجب ألا يفوتنا أن نذكر أن صدمة الإحالة إلى المعاش ،التى يعانيها موظفو الحكومة ،لا تعانيها المرأة . فهى بعد الستين تجد أنها لا تزال فى البيت تمارس الأعمال والواجبات التى

كانت تمارسها قبـــل ذلك . فهى فى شيخوختها تبقى فى مكانها الذى كانت فيه وهى شابة . وقد تعودت أن تجد لذة العيش داخل البيت قبل الستين والخمسين ، فبقاؤها بالبيت فى السبعين والثمانين لا يثقل عليها ولا يطالبها بتغيير نفسى . أما الرجل الذى اعتاد العمل خارج البيت ، والتذ المتع الاجتماعية فى الوظيفة والنادى والقهوة والتنقل وكسب العيش ، فإنه يجد أن الخلوة القهرية فى البيت مدة الشيخوخة ثقيلة . وهذا هو ما نلاحظه فى المسنين الذين تقدمت بهم السن واضطرهم مرض أو ضعف إلى ملازمة البيت . أما المسن الذى صان صحته وعنى بهواية ما تشغل ذهنه ونفسه ، فإنه يعمل وينشط خارج البيت مهما تقدمت به السن . ولا يحتاج إلى خلوة البيت إلا أياماً أو أسابيع وقت التوعك أو المرض

كلمة إلى الشباب

كان القصد الأول من وضع هذا الكتاب إرشاد الموظفين إلى الإنتفاع بحياتهم عقب الستين . لأن المتأمل لكثير منهم عقب هذه السن يرثى لحالهم وهم يعيشون فى خواء الذهن وركود الجسم . ولكنى مع ذلك لم أقصر الكلام على الموظفين ، بل توسعت إلى بحث الشيخوخة فى مصر والعوامل التى ترقى المسنين أو تؤخرهم . وقد ترجمنا مع الإيجاز بحياة بعض الذين أسنوا ، وترجحت أعمارهم بين السبعين والتسعين ، وعاشوا فى هذه السن المتقدمة فى نشاط وحيوية يستمتعون بحياتهم وينفعون بها مجتمعهم

وغاية المؤلف أن يحيل الشيخوخة من معانيها الحاضرة السيئة ، والأوهام الشائعة حولها ، إلى نضج وإيناع . وأن يرد الاعتبار إلى الذين جاوزوا الستين ، وذلك ببسط الآفاق الجديدة التى يستطيعون أن يجدوا فيها المجال الحيوى لنشاطهم واختباراتهم وذكائهم

والفائدة العاجلة من هذا الكتاب تعود إلى القارىء المسن . ولكن هذا لا يمنع الشبان من الإنتفاع بقراءته لفائدته الآجلة . وهناك أشياء

كثيرة يستطيع الشاب أن يلتفت إليها إبان شبابه فيجنى منها الفوائد السلبية والإيجابية فى شيخوخته . كما أن هناك عادات ذهنية ونفسية قد يشق على المسنين اتخاذها ، مع سهولة ذلك على الشبان . نعنى بهذا أن الشاب يستطيع أن يتعود ، وهو فى الأربعين أو الثلاثين ، تلك العادات الملائمة لصحة ذهنه ونفسه التى تخدم سعادته ونشاطه بعد الستين والسبعين

فيستطيع الشاب مثلا أن يتجنب عادة التدخين ، إذ من الشاق كل المشقة أن يقلع عنها فى شيخوخته ، إذا كان قد اعتادها فى شبابه . ولم يختلف أحد من الباحثين فى ضرر هذه العادة ، وفى أنها تحول دون التعمير . كما أنه يسهل على الشاب أيضاً أن يحافظ على نحافته بتجنب الإنغماس فى الطعام وتعود الرياضة . والنحافة عامل خطير فى الشيخوخة المثمرة وفى التعمير أيضاً . ويجب على الشاب أن يجعل القناعة فى الطعام مزاجاً لا يحتاج إلى التفات خاص ، حتى يقبل أو يصد على غير وجدان . وذلك لا يتحقق إلا بالعادة التى نمارسها أولا ونحن نملكها ، فتعود هى وتملكنا وتلازمنا سائر حياتنا

وكذلك يجب على الشاب أن يتعلق بالرياضة ، ويختار منها تلك التمارين التى تلائم معيشته ، والتى يستطيع أن يؤديها وهو فى منزله . بل فى غرفة نومه كل يوم . وكثير من الناس لا يحتاجون إلى الرياضة، لأن أعمالهم اليومية تطالبهم بنشاط يكفى حيويتهم . ولكن جميع الذين يمارسون الكتابة ، كموظفى الحكومة أو المتاجر ، ومن يؤدون أعمالا لا تحتاج إلا إلى حركات خفيفة ، هؤلاء يحتاجون إلى ممارسة

الرياضة اليومية . ويجب أن تكون الرياضة علاجية جمالية ،أى يجب أن نزيد الإلتفات فيها إلى بعض الأعضاء دون بعض ، حتى نصل منها إلى البنية السوية التى لا تقوى فى ناحية وتضعف فى أخرى

ومن أحسن العادات التى ترفع من شأن الشيخوخة ، وتكسبها إيحاء للرقى الشخصى والصحة النفسية والجسمية ، عادة التأنق . والتأنق جميل فى الشاب ، ولكنه أجمل فى الكهل والشيخ . ونعنى التأنق فى كل شيء . فى اللباس بالعناية بالهندام ، وفى الطعام بالعناية بما نأكل شكلا وموضوعاً . وفى اللغة والسلوك العام . وكلنا نعجب بالشاب الأنيق ، ولكننا نعجب أكثر بالشيخ المتأنق فى هندامه وسلوكه . وليس أجمل من السيدة التى بلغت السبعين أو جاوزتها وهى تتمتع بأناقة الهندام واللغة والإيماءة . تتأنق فى طعامها ، وتتأنق فى حديثها ، وتعنى بتصفيف شعرها الأبيض ، وبالوردة فى صدرها . كما أننا نشمئز من الرجل والمرأة المسنين عندما نرى فيهما إهمالا ورثاثة : الشعر مشعث ، والبذلة واسعة مترهلة ، مع إهمال فى عادات الأكل أو الحديث . ولانستطيع أن نكون عادة التأنق هذه إلا فى أيام الشباب. ثم تنمو معنا العادة وتلزمنا أيام الشيوخة

والأثر الإيحائى لهذه العادة كبير ، لأنها تجعلنا فى شباب دائم ، وتكسبنا زى الشباب وإعجاب الجمهور . هذا الإعجاب الذى يحتاج إليه كل من تجاوز الستين

وقد سبق أن قلنا أن اتخاذ هواية بعد الخمسين قد يشق بعض المشقة، ولذلك يجب على الشاب أيضاً أن يتعلق بهواية ما فى شبابه ، وأن ينفق

عليها بسخاء ، حتى إذا وصل إلى الشيخوخة وجد وقته مملوءاً خصباً بالعمل المثمر المحبوب . وقد أكدنا وكررنا أن خير الهوايات فى الشيخوخة هو الثقافة ، لأنها ميدان رحب لا نصل إلى آخره ولا نشبع منه ، وهو يشعرنا بالنمو والرقى كلما ازددنا توسعاً فيه

والشاب الذى يعنى بصحة نفسه وجسمه وذهنه قبل الخمسين ، ويكون قد تعود عادات حسنة ملائمة للشيخوخة ، لا يصعب عليه أن يصل إلى المئة وهو فى نشاط الشباب وذكاء الفيلسوف . وهذا هو حال كثيرين الآن فى العالم ، وهم الذين أسعدهم الحظ ببيئات اجتماعية حسنة ساعدتهم فى شبابهم على المعيشة الصحية وعودتهم العادات التى تلائم الشيخوخة

ويستطيع القارىء الشاب أن يتأمل زملاءه من الشبان ويتكهن بمصيرهم بعد الستين . فهناك الشاب الذى يقضى وقته فى ألعاب الحظ على القهوة . وهناك ذلك الآخر الذى يسرف فى التدخين . وهناك الثالث الذى استكرش قبل أن يتم الأربعين . فكل هؤلاء سوف يجدون المشقة العظيمة فى الشيخوخة . وقل أن يبلغوها بلا مرض

الروح العصرى والمسنون

يكره الشبان مجالسة الشيوخ اعتقاداً بأن هؤلاء قدماء بعيدون عن الروح العصرى . إذا قعدوا نعوا على الشبان والفتيات عصريتهم التى ينعتونها بأنها تبذل ، أو حتى تهتك . والشيخ فى نظر الشباب محافظ ، يبالغ فى محافظته إلى حد الرجعية . والشباب فى نظر الشيخ حر إلى حد الإنحلال . ومن هنا التصادم الذى تصادفنا كل عام ، بل كل وقت، أمثلة منه، مما يبعث على التسلية فى مقالات بعض المجلات الأسبوعية . فالشيخ يطلب الرزانة والوقار وتغطية الساقين على الشوطىء والفصل بين الجنسين، والشاب يرغب فى الاختلاط والحرية والإنطلاق

ولسنا هنا بسبيل الدفاع عن إحدى الوجهتين . لكن مما لا شك فيه أن المسنين ، إذا أهملوا أنفسهم ، تخلفوا . ويبدو تخلفهم عندئذ فى كل شيء تقريباً ، فى عادات التأنق المادى والفكرى ، وفى إهمال الآراء العصرية السياسية والاجتماعية . بل لقد لاحظت بنفسى أن بعض الشيوخ يلتزمون اللغة التى كانت مألوفة قبل أربعين عاماً ، ولا يعنون باتخاذ الكلمات الجديدة . وهذا واضح فى الصحفيين القدامى .

ونحن نعزف فى هذا الكتاب على نغمة التطور ، أى التجدد الذى لا ينقطع . وهذا التجدد جدير بأن يجعلنا حين نناهز الستين والسبعين على دراية وألفة بالآراء العصرية ، فنجارى الروح العصرى ونفكر بالأساليب الجديدة التى اقتضتها الظروف الجديدة

ولكل عصر رموزه اللغوية والتفكيرية والعقيدية فى السياسة والأدب والإجتماع . فإذا تخلف المسن عن تفهم هـــذه الرموز ، واصطناعها ، فإنه يقطع الصلة بينه وبين الجيل الجديد . فيكره الشبان مجالسته ومحادثته ويقاطعونه ، ويجد هو من هذه الحال ما يوهمه الإحتقار والنبذ والإطراح

وأعظم ما يصل بيننا وبين الروح العصرى هو الإتصال المستمر بالجريدة والمجلة والكتاب . فإن المسن فى حاجة إلى الإطلاع والإختلاط حتى لا ينزوى راهباً يجتر أيام الصبا والشباب اجتراراً عقيما. والمسنون عندما يجارون الروح العصرى ينتفعون بما يكسبون من شباب هذا الروح وجدته . ثم هم يزدادون منفعة للشباب ، لأنهم يستطيعون المقارنة بين الجديد والقديم ، فيلقون أضواء تنير وتفتح البصائر للمستقبل بين الشبان

وكثيراً ما تغرس العادات الإجتماعية فى أنفسنا « غرائز » أو عواطف لها قوة الغريزة الطبيعية ، حتى ليشق علينا مخالفتها . أذكر أنى رأيت حوالى ١٩٠٧ شاباً مصريا قد حلق شاربيه، ولم أكن قد رأيت مثل هذا المنظر قبل هذا التاريخ ، إذ كنا فى مصر نعد الشاربين المؤللين المذنبين عنوان الرجولة . فلما تأملت الرجل شملنى غثيان. والآن لا نكاد

نرى رجلا لا يحلق شاربيه . وكذلك عندما شاعت عادة الاستغناء عن الجوارب بين الفتيات والسيدات هب كثيرون من المسنين فى ذعر ، كأن الحياء قد انمحى من الدنيا . والآن نرى الأرجل العارية فلا ننظر إليها

وما يحدث فى الزى والملبس يحدث فى الأفكار والآراء والعقائد . وعلى المسن أن يحتفظ بلدونته الذهنية ويقبل الآراء العصرية ولا يقف جامداً ناعياً ساخطاً . فإن الدنيا لا تنهار لحلق الشاربين ، أو ترك الجوارب ، أو نزع الطربوش ، أو اللعب فى ملابس البحر على الشواطىء . وهو ، أى الشيخ المسن ، حين يصر على محافظته وجموده لا يجد من الشبان غير التجنب ، مع أنه فى حاجة إلى الإختلاط بهم كما أنهم هم فى حاجة أيضاً إلى الإختلاط به

جوتيــــه

فى هذا الفصل ، والفصول القليلة التالية ، نتناول بعض الشخصيات الفذة التى يمكن أن يسترشد بها القارىء فى توجيه حياته ، أو على الأقل يجد فيها الإيحاء والتنبيه إن لم يجد القـــدوة . وجميع من اخترناهم من المسنين الذين استمتعوا بالدنيا . ولا نعنى هنا استمتاع الملذات المألوفة من ثراء أو سلطان أو شهوات ، وإنما نعنى ذلك الإستمتاع الراقى الذى لا ترتفع إليه النفوس الناضجة التى عنى أشخاصها بتربيتها . وكل مسن يحتاج إلى تربية جسمه وذهنه ونفسه

وجوتيه ، أديب ألمانيـــا قبل قرن ، من أحسن الأمثلة على العناية بالحياة قبل العناية بأى شىء آخر . فقد كان أديباً وعالمــاً ، ولكنه كان على الدوام يلح ويكرر بأن المعيشة فوق المعرفة ، والحياة أولى بالعناية من الفن . ولم تـكن ثقافته وفنـــه وعلمه إلا توسعاً وتعمقاً فى الحياة . وقد عاش بعـــد الخمسين ثلاثاً وثلاثين سنة كان فيها شاباً متعدد الإهتمامات والغايات، كثير الإختبارات ، يشره إليها ويغامر فيها لـكى يصل منها إلى عمق الإحساس والفهم . فقد شرع يتعلم اللغتين العربية

والفارسية بعـد الستين . وليس أشق من هاتين اللغتين على رجل ألمانى . وخاصة اللغة العربية ، التى تنأى فى منطقها وكلماتها عن اللغة الألمانية . ولكن شروعه فى تعلم هاتين اللغتين ، وتحمله مصاعبهما بعد أن بلغ الستين ، يدل القارىء على مقدار النشاط النفسى الذى بعثه على التعرف عليهما وبحث آدابهما . فقد عاد شاباً ، بل طفلا ، فى هذه السن ، يتذوق الإستعارة والإيقاع فى الشعر الفارسى وينقل المعانى العربية إلى مقطوعاته . ولما بلغ الثانية والسبعين وضع مقالا فى إطراء لوثر زعيم المذهب البروتستنتى ، فاستشهد بآيات من القرآن تدل على أنه لم تفته كلمة منه

ولم يكن جوتيه أديباً يؤلف القصص ، أو فناناً يقرض الشعر فقط ، إذ كان أيضاً عالماً لا يقنع بالقراءة والإطلاع ، بل يجمع المواد ويجرب بنفسه التجارب العلمية . حتى أنه آمن بنظرية التطور قبل داروين ، وقطع مرحلة التدليل عليها بأبحاثه الخاصة . وهذا النشاط العلمى هو بعض نشاطه النفسى الذى اندفع إليه لكى يستمتع بالحياة استمتاع الإختبار والمعرفة . وكان يقول إن الشيخوخة تكافح بالعمل ، ولذلك ضحى بكرامته لكى يستبق عمله . فقد حدث أنه كان مديراً للمسرح الحكومى فى فيمار (وكانت سنه ٦٨ سنة) فاختلف مع الدوق (أمير فيمار) على إخراج كلب على المسرح وقت التمثيل . وكان يستطيع أن يستقيل لهذه الإهانة ، وكانت ألمانيا عندئذ تعرف أن أعظم أدبائها قد طرده الدوق من أجل كلب . فيكون العار للدوق والمجد لجوتيه . ولكنه آثر البقاء فى وظيفته لأنه رأى أن الشيخوخة

تحتاج إلى العمل ، وأن البطالة قاتلة . وعالج الموقف بالبناء بدلا من الهدم . فبقى وزيراً للتعليم ، ومديراً للمسرح ، ينشد السعادة بتحمل المسئوليات . والسعادة عند جوتيه هى الفهم . والحياة عنده هى زيادة الإختبارات

ولم يسلم جوتيه بأنه شائخ هرم . فقد كان فى الرابعة والسبعين حين أحب فتاة فى التاسعة عشرة . ومات ابنه ، وكان وحيده . ومع ذلك تغلب على هذه المحنة العظيمة ، حتى اننا نجده وهو فى الثانية والثمانين يرقص كأنه شاب فى العشرين . وفى هذه السن أيضاً أكمل قصته الشهيرة « فاوست » التى نقلها إلى العربية الدكتور محمد عوض محمد

وعبرتنا فى حياة جوتيه أنه رفض التقاعد ، وأنه بقى شاباً يعمل ويحب ويختبر إلى يوم وفاته . فقضى ثلاثاً وثمانين سنة وهو يسعد بعمله واختباراته ، ويدرس كأنه تلميذ ، ويبحث العلم ويؤلف فى الأدب ، ويتحمل المسئوليات الضخمة السياسية والأدبية - كما يرى القارىء مما ذكرنا من أنه كان وزيراً لدى دولة فيمار كما كان مديراً لمسرحها . وقد لا يواتينا الحظ بأن نلقى مثل ما لقى جوتيه من اختبارات ومسئوليات سامية ، كما أننا قد لا نسعد بمثل عبقريته التى كانت تفتح له ميادين ثقافية جديدة كل عام تقريباً . ولكن العبرة الواضحة لنا جميعاً ، مهما كانت درجتنا الإجتماعية أو قدرتنا الذهنية ، أننا يجب ألا نكف عن العمل وتحمل المسئوليات والهموم والإهتمامات بعد الستين . بل يجب أيضاً ألا نبالى التمثل بالشباب فى اقتحاماته العاطفية ، مع مراعاة القاعدة الأصلية وهى الإعتدال . بل أن كلمة « التمثل » هنا

ليست فى مقامها . لأن المسن الذى عنى بحياته ، قبل أن يعنى بتجاربه أو وظيفته أو مقامه الإجتماعى ، يحس بالشباب . وقد يحمله مرح الحياة على أن يرقص ذات مساء وهو فى الثانية والثمانين كما فعل جوتيه الذى كان يرفع القيم البشرية فوق القيم الإجتماعية

ولولا العمل ، ولولا المسئوليات والإهتمامات ، لمات جوتيه قبل هذه السن . ونعنى هنا موت النفس بالركود والترهل والتقاعد والتثاؤب ، قبل أن نعنى موت الجسم

سعد زغلول

فى مصر كثيرون من رجالنا المتوفين والأحياء الذين نستطيع أن نقتدى بهم ، ونجد العبرة فى حياة الشباب التى عاشوها بعد الخمسين والستين . ونحن نعتبر هنا بحياة سعد الذى كان نقطة الانضواء فى الجهاد الوطنى ، والذى استطاع أن يجمع أمانى الشعب وآماله المشتتة فى بؤرة رأى العالم اشتعالها مع الإعجاب سنة ١٩١٩

وقد مات سعد بعد السبعين وهو شاب لم يعرف شيخوخة الذهن أو النفس . وأذكر أنى زرته قبيل وفاته ، قبل سنة ١٩٢٧ ، فرأيت جسما شائخاً ونفساً شابة وذهناً يقظاً . كانت ساقه ترتعش ، وكان ينصب ظهره بجهد وهو قاعد على كرسيه ، ولكنه كان يتحدث فى نشاط ومنطق وحماسة جعلت كل عضلات وجهه تتحرك . وأذكر أنى ذهلت لهذه الحيوية ، فالتفت إليها ، ولم ألتفت إلى موضوع الحديث ، حتى احتاج هو إلى أن ينبهنى بعنف .

وقد رأى سعد محناً كثيرة فى حياته ، ولكنه أحالها إلى اختبارات مفيدة جنى منها الحكمة ، واستخلص منها فلسفة هى الجهاد من أجل

وطنه . فقد نشأ أزهرياً ، ولكنه لم يرتض لنفسه القناعة بالثقافة الأزهرية . ولذلك نراه حوالى سنة ۱۸۸۰ قد انضم إلى الشيخ محمد عبده يكتب فى الوقائع المصرية . فلما انتهت الثورة العرابية كان هو من أبطالها ، وقد حبس لهذا السبب عقب الاحتلال البريطانى

وكان يختار أصدقاءه كما يختار أحدنا كتاباً مفيداً يرجو أن ينتفع بما فيه من نور ومعرفة . وقد اكتسب النور والمعرفة من صداقته لمحمد عبده والأفغانى وقاسم أمين والأميرة نازلى . فانتقل ذهنه من الشرق إلى الغرب

واحترف المحاماة بعد أن تجاوز الثلاثين . ولكنه وجد ثقافته ناقصة ، فعاد تلميذاً ، ودرس اللغة الفرنسية ودرس القوانين الفرنسية والمصرية وتقدم لامتحان الدبلوم وهو فى الأربعين . ونجح هذا التلميذ الأربعينى ، وعاد إلى المحاكم المصرية يستشهد فى مرافعاته بفقهاء الأوربيين كما يستشهد بفقهاء العرب

ثم عين قاضياً ، فاستقل فى قضائه ، واستنبط الأحكام فى ذكاء وحكمة ، حتى لنعد الفترة التى أمضاها من حياته فى القضاء المصرى تقليداً سامياً لكل قاض بعده

ثم ترك القضاء واشتغل بالسياسة . فكان يكتب المقالات التى تنبه الأمة ، باسمه أحياناً وبغير اسمه أحياناً أخرى ، فى المؤيد . ثم صار بعد ذلك رئيساً للجمعية التشريعية ، وكانت حقوقها قليلة فى سن القوانين ، كما كان نظامها غير ديمقراطى . ولكنها استحالت عندما صار هو رئيساً لها ، إلى هيئة كبيرة الخطورة يحسب لها القيصريون

من الأجانب والمستبدون من الوطنيين حسابا

فلما كانت الحرب الكبرى الأولى ، وعطلت الجمعية التشريعية ، أبى أن يتقاعد ويتشاءب . وكان قد بلغ الستين أو تجاوزها . فعمد إلى اللغة الألمانية يدرسها ، وعاد تلميذاً للمرة الثالثة . أى أنه فى السن التى يحال فيها موظفونا على المعاش ، ويقال لهم أنهم قد أصبحوا سقطا لا قيمة له ، عاد هو شابا يذاكر دروسه ويحفظ قواعد النحو الألمانى الشاق . وقد علل اللورد لويد هذا النشاط بأن سعد رأى نجما يأفل ونجما يبزغ فى تلك الحرب ، وأن المستقبل ينبىء بسيادة ألمانيا ، فاستعد له بتعلم الألمانية . ولكن اللورد لويد لم يرتفع فى أخلاقه ومثلياته إلى أن يفهم سعد . لأن الحقيقة أن سعد ، عقب انتصارات المانيا فى الحرب الماضية ، رأى حتما عليه أن يعرف هذه الحضارة الألمانية التى تسود وسط أوربا كله . ولذلك أقبل على اللغة الألمانية للشهوة الثقافية لا أكثر ، تلك الشهوة السامية التى يتسم بها الشباب اليقظ

وكان سعد عصرى الذهن . وهذه العصرية كانت تجدد شبابه وتنبه فيه عواطف مختلفة . ففى إحدى الخطب التى ألقاها ، أبدى أسفه لأن الحضور كانوا من الرجال فقط دون النساء . وحرية المرأة المصرية ، التى هى فخرنا الآن ، هى ثمرة النهضة الوطنية التى أثارها سعد ووجهها سنة ١٩١٩ . ومع أنه كان خطيباً ، يقدر للكلمة رنينها ودويها وإيحاءها ، فإنه كان يكره الثرثرة السخيفة ، حتى أن الأستاذ نجيب شاهين ذكر عنه أنه عندما شاعت بين كتابنا كلمة « فحسب » بدلا من « فقط » تحدث فى لهجة الإحتقار عن هذه الثرثرة اللغوية . وقال :

وماظها « فقط » نستعمل « فحسب » بدلا منها ليه ؟

وقد عاش طيلة عمره وهو نحيف لم يسمن قط . وقد رأيته ذات مرة حوالى سنة ١٩١١ وقد وصل إلى الضفة الغربية للنيل فنزل من عربته التى وقفت إلى رصيف الشارع وسار هو فى نشاط. وكان يحرص على اعتدال قامته وكبرياء سحنته كأنه كان يستوحى من هذه المظاهر نشاطا نفسيا

ومن سنة ١٩١٩ إلى سنة ١٩٢٧ كان يجاهد جبالا من المصاعب ، وقد تحملها جميعاً فى حيوية وحكمة وعالجها بالصبر الحكيم أحياناً وأحياناً بالإنفجار المخيف . وقام بهذا الكفاح وهو فى سن تترجح بين ٦٥ و ٧٣

ونحن نجنى الآن ثمرات جهاده فى رقينا السياسى والإقتصادى والإجتماعى . ولكن على كل مسن أن يتأمل هذه الحياة المثمرة ، وأن يعرف أن سعد عاش بعد الستين ١٣ سنة كان فيها تلميذاً يدرس اللغات ومجاهداً يكافح القيصرية والإستبداد . وعليه أن يذكر أن فضل سعد فى هذا الجهاد كبير ، ولكن لهذا الجهاد نفسه فضلا أيضاً على سعد لأنه استأنف له شبابه ثمانى سنوات حفلت بالمجد والحكمة

عبد العزيز فهمى

انتهيت من قراءة « مدونة جوستنيان فى الفقه الرومانى » التى قام بترجمتها إلى اللغة العربية الأستاذ عبد العزيز فهمى (باشا) . والقارىء لهـذه المدونة تصدمه من صفحة إلى أخرى تلك الأفكار والآراء العتيقة الجديدة ، التى كانت حية فى القرن السادس للميلاد ، ولا تزال حية فى أيامنا ، وخاصة فى هذا الشرق العربى الذى عاش على كثير من مبادئها فى القرون الثلاثة عشر الأخيرة

وقد زرت عبد العزيز (باشا) قبل أشهر ، حين كان لا يزال يترجم وينقح فى هـذه المدونة . فرأيت شاباً فى السابعة والسبعين من عمره . شاباً قد تغلبت صحة نفسه على ضعف جسمه . وهو ضامر البنية ، يكاد الجلد يلصق بالعظم ، ولكنه يقظ الذهن ملتمع العينين يتحدث فى انتباه وذكاء . وهـذا إلى ثقافة واسعة تتناول التاريخ والقانون واللغة والأدب

وأنا أحد الذين تابعوا حياة عبد العزيز فهمى (باشا) بعد أن كان محامياً إلى أن اشتغل بالسياسة ثم بالقضاء . وهناك كثيرون من

يكرهون رموزه السياسية ، وقد أكون أنا أحدهم ، ولكن إعجابى بنشاطه وبأسلوب الحياة الذى اتخذه ، هذا الأسلوب الذى يحمله الآن إلى سن الثمانين القريبة دون أن يحس عبء السنين ، بل دون أن يركد أو ييأس فى شيخوخة هامدة ـ هذا الأسلوب هو الذى يبعث إعجابى

ويذكر القراء أنه ألقى بيننا قنبلة منذ سنتين ، حين دعانا إلى اتخاذ الخط اللاتينى . فإن بصيرته المستقبل ، وحبه لوطنه ، وذكاءه فى التمييز بين الثقافات ، ونظرته العالمية الواسعة ، كل هذا قد جعله يدرس لغتنا عامة والخط العربى خاصة . وينتهى إلى القرار الذى لا بد أن ننتهى إليه نحن جميعاً فى يوم قريب ، وهو اتخاذ الخط اللاتينى الذى يربطنا برباط ثقافى مع الأمم المتمدنة كما يجعل لغتنا أيسر تعلماً وأكثر إيضاحا

وعلى جميع المسنين الشائخين ، الذين يتقاعدون ويتثاءبون ، أن يدرسوا حياة عبد العزيز فهمى (باشا) . فإنه لم يشرب الخمر قط . وهو فى قريته قد أصلح وربى ، وعاون الفقير والمحتاج ، وأنهض القاعدين ، حتى أصبح « كفر المصيلحى » من أعظم القرى ثقافة وتعليما . بل حتى صار أبناء هذا الكفر الذى لا يزال آباؤهم يعملون « مرابعين » فى الحقول ، أصبح هؤلاء الأبناء موظفين أو تجاراً أو معلمين أو صانعين

وقد عاش طيلة حياته يعمل ويخدم ويتعب ، ولا يريح نفسه ، ولا يعرف البذخ . وهو مستقل إلى مدى بعيد . وقد جلب عليه هذا

الإستقلال متاعب كبيرة فى السياسة والقضاء معاً ، وأخيراً جلب عليه سخط المحافظين حين ناشد بلاده باتخاذ الخط اللاتينى

وقد كان هناك باشوات همهم واهتمامهم ينحصران فى اقتناء المال وشراء الأرض ، وهم يكدون فى هذا الجمع كأنهم سيعيشون إلى مليون سنة . حتى لنحتاج إلى أن نسأل : هل هم يملكون الأرض أم أن الأرض هى التى تملكهم ؟

ولكن عبد العزيز فهمى (باشا) لم يعن قط بهذه المطامع . ولذلك لا يملك أكثر من مئة فدان معظمها ميراث . وهو مع هذا «الفقر» قد حصل على أعظم مقدار من الإحترام بين المستنيرين المستقلين من المصريين ، مما لا يحصل على شىء قريب منه معظم (الباشوات)

وأعظم ما يعينه على أن يستبق الشباب فى شيخوخته هو يقظته واهتماماته المتعددة . فهو يدرس قوانين يوستنيان كما لو كان تلميذاً . وهو يترجم فى عناية وفحص ومراجعة . وهو يناقش فى اللغة العربية ، وينظر إليها بالعقل المستقبلى والعين التاريخية . وهذه الدراسات تفتق ذهنه بالذكاء ، وتوقظ نفسه بالإهتمام . وهو بعيد كل البعد عن الملذات المألوفة . ولو نظرت إليه وهو يأكل ، لحسبته عصفوراً ينقر ، لقلة طعامه واكتفائه بلقيمات لا تكاد تكفى طفلا

وما أحرانا جميعنا ، فى شيخوختنا ، أن نضع هذا المثال العظيم لشباب الشيخوخة فى مصر أمام أعيننا حتى نقتدى به

وعندما نتأمل حياة عبد العزيز فهمى (باشا) نجد هوايته الاولى الدرس والثقافة ، وهما خير ما يعين على الشيخوخة ويحفظ شبابه

الذهن . ثم هو زيادة إلى هذا يمتاز بما سبق أن أسميناه « المزاج الهجومى » ، أى المزاج الذى لا يقنع بالدفاع ولم يرض بالموقف السلبى

أيها الشاب العجوز . . . ألست تجد عبرة فى هذا الشيخ الذى بلغ السابعة والسبعين ولا يزال يحتفظ بشباب ذهنه ونفسه ، حتى يدعونا إلى أعظم ثورة فكرية باتخاذ الخط اللاتينى ؟

أحمد لطفى السيد

هو الآن فى الثامنة والثمانين . وهو مثل عبد العزيز فهمى (باشا) من حيث ضمور الجسم والتعلق بالثقافة والكفاح فى إحدى القضايا الوطنية أو اللغوية أو الأوربية . وقد عاش بيننا لطفى السيد (باشا) نحو خمسين سنة أو أكثر ، وهو بمثابة المؤسسة الوطنية التى يعرفها كل قارىء للصحف فضلا عن المثقفين الذين يدرون بتطورنا الإجتماعى والسياسى فى القرن العشرين . وهو يمثل لنا فكرة معينة فى الوطنية والثقافة وفى الآراء الإجتماعية

وقد اشترك فى تأسيس الحزب الوطنى . ثم تركه وألف حزب الأمة ، وأصدر الجريدة التى عاشت فيما بين سنة ١٩٠٧ و ١٩١٥ وأحدثت فى الأمة تغييرات تقارب التطورات . فإنه استحدث أسلوباً جديداً فى الكتابة ، ودعا إلى وطنية مصرية خالصة . وقد يدهش القارىء فى ١٩٥٧ لهذه الكلمات . ولكنه يجب أن يعرف أن الوطنية قبل ١٩٠٧ لم تكن خالصة ، إذ كان الحزب الوطنى يدعو إلى أن مصر إنما هى جزء من الدولة العثمانية . فجاء لطفى السيد وعارض هذه

الدعوى وأصر على أن مصر يجب أن تكون للمصريين لا للإنجليز ولا للأتراك

ولطفى السيد، وعبد العزيز فهمى، وقاسم أمين، ومحمد عبده، ينتمون إلى قبيل واحد. وقد فشا هذا القبيل فى أواخر القرن الماضى وبعث يقظة جديدة فى الأزهر بحمله على اتخاذ الثقافة العصرية، وفى المجتمع المصرى بالدعوة إلى سفور المرأة. وفى السياسة بالدعوة إلى سياسة مصرية بعيدة عن معانى وآمال الجامعة الإسلامية. بل حتى فى الأدب، بالدعوة إلى اتخاذ أسلوب عصرى ينأى عن التزاويق التقليدية. وكانت «الجريدة» التى كان لطفى السيد يرأس تحريرها أول جريدة مصرية فى مصر ينظر محرروها إلى الآفاق، ويحاولون أن يفسروا السياسة الامبراطورية فى ضوء التطورات العالمية. واحتضنت كاتبين هما طه حسين والمنفلوطى: وبسطت صفحاتها لأول كاتبة مصرية، هى باحثة البادية. وأحدثت الوجدان الوطنى بين الأقباط، الذين كانوا يجدون الشبهات والشكوك فى وطنية الحزب الوطنى لأنه كان يصر على أن مصر جزء من الدولة العثمانية

وعبرتنا فى حياة لطفى السيد أنه، وهو فى الثامنة والثمانين، لا تزال نفسه شابة. وقد تولى الوزارة فى ١٩٤٦، ولم تحل سنه المتقدمة دون القيام بهذا العبء. وقد ساعده على بلوغ هذه السنّ مع الصحة العالية أنه يلتزم الإعتدال. وهو ليس ناسكا، إذ هو يتطعم الترف، ويلتذ المعيشة العالية، ولكن فى غير إسراف

وهوايته هى الثقافة، وخاصة الثقافة الإغريقية. وقد ترجم

مؤلفات لأرسطاطوليس . وتحمل من متاعب هذه الترجمة ما يكفى لأن يحدث صداعاً للشاب فضلا عن الشيخ . والعادة أن المكتبة الخاصة تكون جزءاً من البيت . ولكن بيت لطفى السيد (باشا) هو جزء من مكتبته . وهو يرصد كل وقته تقريباً للقراءة والدراسة . ولا ألاقيه مرة إلا وأجد له اهتماما بموضوع ثقافى أو لغوى يثير المناقشة بيننا . وهذه الإهتمامات هى التى تحفظ له شباب الشيخوخة

وعلى كل مسن أن يعتبر بحياة هذين الصديقين : عبد العزيز فهمى (باشا) ولطفى السيد (باشا) . فإن الشهوة الغالبة عليهما هى الثقافة ، وهى تنبه ذكاءهما وتفتق لهما ألوان الفهم وتحركهما بالمعارف الجديدة

وفى كل منهما أيضاً روح الكفاح . أما أسلوب المعيشة بعد ذلك فهو الإعتدال وكراهة الإسراف

وأولئك الذين يركدون ويأسنون ، وهم لا يزالون فى الستين أو السبعين ، يجب أن يتعظوا بلطفى السيد وعبد العزيز فهمى وهما يجاوران الآن (فى ١٩٤٧) الثمانين فى يقظة الشباب . كلاهما يهتم بالجريدة والمجلة ، ويقرأ الصحافة الأوربية والعربية ، ويؤلف ويترجم وينضوى إلى الأحزاب ويعمل فى السياسة ويناقش المذاهب الجديدة والقديمة . ومحال أن يشيخ إنسان وهو مشتبك فى هذه الهموم والإهتمامات

برنارد شو

برنارد شو أديب انجليزى ، أو بالأحرى إرلندى الأصل ، ولكنه عالمى الثقافة والشهرة والوطن . وقد بلغ هذا العام (١٩٤٦) التسعين . ومع ذلك أخرج قبل أشهر كتابا فى السياسة والاجتماع يجد فيه المتوقرون الذين بلغوا شيخوخة الذهن فى مصر قبل الستين أشياء كثيرة مما يعد فى بلادنا ثورة ومبالغة

فليتأمل قارىء هذا الكتاب، الذى اعتاد أن يقرن خرف الشيخوخة إلى سن التسعين ، كيف أن برنارد شو يؤلف فى هذه السن . وكيف أنه يفكر تفكير الشباب ، فيطلب التغير والتطور . ولماذا تعد شيخوخته إيناعا وتضجا ، فى حين تعد فى كثير من شيوخنا تعفناً وأسناً؟

لقد انقطع برنارد شو عن طعام اللحم منذ بلغ الثلاثين ، واقتصر على طعام النبات (مع اللبن ومشتقاته) منذ ستين سنة . كما أنه لم يعرف قط الخمر أو التدخين . ولذلك قد يميل بعض القراء إلى الاعتقاد بأن هذا النظام الغذائى الذى اتبعه قد ساعده على هذه الشيخوخة المثمرة الشابة . وقد يكون لهذا القول بعض القيمة . ولكنى أميل إلى الاعتقاد

بأن حياة الكفاح التى عاشها برنارد شو ، والتى لا يزال فى معمعتها ، هى السبب الأكبر لهذه الحيوية العجيبة . فقد احترف الأدب منذ العشرين تقريباً ، ولكنه لم يأو قط إلى البرج العاجى . لأن أدبه هو أدب الكفاح لتغيير المجتمع، وليس أدب التبرج الذهنى والثرثرة اللغوية. فهو يؤلف دراماته ، وسائر مؤلفاته ، فى لغة تكاد تحسب أن مؤلفها كيماوى أو فلكى أو زراعى أو صناعى ، أى لغة اقتصادية العبارة تلغرافية الأسلوب . وهو يعمد إلى الفكاهة ، تلك الفكاهة التى تضحكنا لكى لا نبكى ، والتى يصح أن توصف بأنها تشنجات الحكمة .

ولكن ليس موضوعنا عرض الأدب أو الفلسفة اللذين قضى برنارد شو حياته الطويلة فى شرحهما . لأننا إنما نبغى استخلاص العبرة للمسنين من هذه الحياة ، كى يجدوا فيها القدوة أو على الأقل الإيماء والإيحاء . وكما قلنا ، نحن نرى أن حياة الكفاح التى عاشها برنارد شو ، هى التى تجدد شبابه الآن فى التسعين . ولكننا نحب ، قبل أن نبحث هذه المسألة ، أن نؤكد بأن غذاءه النباتى لم يكن نباتيا إلا بالإسم . لأنه يضيف اللبن ومشتقاته إلى الخضراوات والبقول ، إذ لا يستطيع إنسان أن يعيش على النبات فقط . حتى ولا غاندى استطاع هذا . واللبن ومشتقاته تقوم مقام اللحم . وبروتين الجبن لا يقل غذاؤه عن بروتين اللحم . وقد يقال هنا أن المعرى قد بلغ السبعين وهو مقتصر على العدس . وليس شك فى أن العدس من القطانى التى تحتوى مقداراً كبيراً من البروتين النباتى . ولكن لنا أن نشك فى قصة المعرى هذه . وإن يكن البروتين النباتى ليس أقل قيمة فى الغذاء من البروتين الحيوانى

الذى يستخلص من البيض والجبن واللحم . والأغلب أن المعرى كان يستعين على العدس بالقليل من اللبن والجبن . أو أن اعتكافه وسكونه فى غرفته قد نقصا مجهوده الجسمى حتى صار جسمه يشبع ويقنع من العدس وحده . أى أنه لو كان يتحرك ويروح ويغدو كالمبصرين ، لأدى هذا المجهود إلى وضوح النقص الغذائى فيه وإلى تعجيل الشيخوخة الهرمة

وعندنا أن حياة الكفاح التى عاشها برنارد شو هى المسئولة عن هذه الصحة العجيبة التى يستمتع بها فى التسعين . فانه كافح طيلة عمره من أجل تحقيق الإشتراكية ، حتى نستطيع أن نقول ان جميع مؤلفاته تنطوى على الشرح والتبسيط لهذه النظرية . ومزاجه كفاحى هجومى . وهو كثير الاهتمامات ، يبحث مشكلات هذا الكوكب ويهتم بها كما لو كانت مشكلات القرية التى يعيش فيها . واهتماماته الثقافية كثيرة متعددة . ولذلك لا يعرف ذهنه الركود . فبينا نجده يؤلف عن شكسبير ، ويناقش آراء تولستوى عنه ، إذا به يؤلف عن المجلس البلدى فى لندن . وبينا هو يؤلف كتاباً أو درامة عن نشأة المسيحية ، إذا به يناقش مذهب داروين . وهو كثير الدعابات ، أو الخصومات الإجتماعية والأدبية ، التى تحرك قلبه وذهنه وتحملهما هموماً واهتمامات لا تتركه يركد

ولكنه إلى هذا كبير التدين . وهو أقرب الأدباء إلى فولتير الذى وصف بأنه «الملحد المسيحى» . لأنه ، مثل فولتير ، ينفق ماله وجهده ، بل حياته كلها ، فى حملات إنسانية سامية يقصد منها إلى الخير والبر . ولكن غيبياته تخالف مألوف المتدينين فى عقائدهم العامة ، ولذلك كثيراً مايرجمه المتدينون التقليديون كما يرجم هو الماديين غير المؤمنين . ولعل

أقرب المفكرين إلى إيمانه هو البرت شفيتزر القسيس الطبيب الموسيقى الذى يضحى بحياته فى عصرنا لخدمة الزنوج فى أفريقيا . وإيمان شفيتزر هو احترام الحياة مهما تكن صورها وأشكالها

فهذا التدين العميق ، إلى جنب الجهاد المتواصل فى البر ، هما أعظم الأسباب ليقظة برنارد شو فى سن التسعين . فانه يكتسب منها تفاؤلا ونشاطاً ورغبة فى التجديد ، تنأى به عن الركود الآسن الذى ينتهى إليه شيوخنا الجامدون المتشائمون عقب الستين

غانـــدى

يمتاز غاندى فى عصرنا بشهرة عالمية فى القداسة والكفاح الوطنى والتدين العميق . وقد اتخذ أسلوباً فى العيش يجذب إليه عيون الجماهير فى أنحاء العالم . فإنه قانع بشملة تكسو بعض جسمه ، بعد أن استغنى عن اللباس المألوف ، كما هو قانع بلبن عنزته

وهذا الأسلوب هو بؤرة الإهتمام عند كثير من الناس . ولذلك يجب أن نبحثه لنعرف أثره فى حياة هذا الهندى الذى بلغ السابعة والسبعين ، والذى لا يزال على الرغم من هذه السن يسير عشرة أميال فى قوة ونشاط كأنه لا يزال فى العشرين

والمشهور أن غاندى نباتى . وهو كذلك ، ولكن مع التحفظ الذى ذكرناه عن برنارد شو ، أى أنه يضيف إلى الفواكه لبن عنزته . وقد ذكر غاندى أنه حاول أن يعيش مقتصراً على النباتات من فواكه وخضروات فلم يستطع ، لأنه أحس إعياء عظيما حتى لم يقو على الجهد . ولذلك اضطر إلى أن يضيف اللبن إلى طعامه . ولكنه مع ذلك لا يتناول الخبز . وهو نحيف ضامر لا يزيد وزنه على أربعين كيلوجراماً .

وقد جعل الصوم عن الطعام عشرين يوماً أو أكثر بدعة مألوفة . وهو لم يكن يلجأ إلى الصوم ابتغاء الصحة ، لأنه إنما كان يقصد منه إلى تكبيت الهنود من هندوكيين ومسلمين حتى ينزلوا عن خلافاتهم ويتصافوا . وكثيراً ما نجح باتخاذ هذا الأسلوب

وهو يعيش ، كما قلنا ، بالفواكه واللبن ، ولا يعرف الخمر أو التدخين أو الخبز وقد عانى عللا جسمية كثيرة قبل الثلاثين حين كان يأكل الأطعمة المألوفة عند الهندوكيين ، حتى كان يحتاج إلى استعمال العقاقير الملينة كل يوم . ولكنه استغنى عن هذه العقاقير عندما استقر على اللبن والفواكه . وهو يعتمد على الصوم عند أقل توعك

وليس شك أن لهذا النظام الغذائى قيمة فى صحته وتعميره ، ولكنه ليس كل شيء . لأن فى غاندى صفات أخرى هى ميزات تعمل للصحة والنشاط والتعمير . والميزة الأولى هى التدين العميق . والميزة الثانية هى الكفاح

فأما عن تدين غاندى فإننا نستطيع أن نقول إنه قديس قد احترف القداسة فى أشرف وأجمل مظاهرها . فهو مسيحى مسلم بوذى هندوكى يهودى بشرى . وهو ، مثل شفيتزر ، يحترم الحياة ، فلا يقتل نملة ولا يؤذى ثعباناً إلا إذا لم يجد مفراً وإيثاراً لحياة الإنسان على حياته مثلا . وهو يذكر تولستوى الروسى ، وثورو الأمريكى ، باعتبارهما الموحيين لفلسفته وتدينه . وهو يكبر من حياة المسيح والخلفاء الراشدين ، ويستمسك بكثير من العقائد الهندوكية ويبكر فى الصباح للصلاة . وقد جالس البغايا وحدثهن عن الحياة الطيبة ، كما

جالس الأمراء والساسة فى آسيا وأوربا . وهو مثل كل إنسان راق ، يضع القيم البشرية فوق القيم الإجتماعية . ويطلب السعادة بالإستغناء عما يظنه غيره من الحاجات الضرورية . فليست السعادة عنده اقتنائية ، وإنما هى استغنائية .

وديانة غاندى هى فلسفته ، أو العكس . وما أحرانا جميعاً بأن ننتفع بقداسته . فإن أسلوب عيشه جدير بأن يصدم عقولنا ، وأن يوضح لنا أخطاءنا عن الحضارة التى تزيد شقاءنا بتكديس الحاجات المزيفة . فنقتنيها ، ونتبارى فى الإستكثار منها ، حتى ينهكنا الحصول عليها . فها هنا إنسان قد احترف المجد والقداسة ، وقد عاش إلى السابعة والسبعين وهو لا يكلف العالم أكثر من ثلاثين أو أربعين قرشاً فى الشهر تكفى طعامه وكساءه !

ولكننا نعود إلى موضوع هذا الكتاب ، وهو بحث العوامل والأسباب التى تؤدى إلى الصحة والنشاط بعد الخمسين . وقد سلمنا بأن للنظام الغذائى الذى اتبعه غاندى قيمة فى صحته ونشاطه . ويجب أن نسلم أيضاً بأن لتدينه مثل هذه القيمة . لأن الإنسان متى تدين ، واستقر الإيمان فى أعماق نفسه ، وصار منه بمثابة الغريزة ، فإنه يتفاءل بكل شىء تقريباً . ونعود فنقول أنه لا عبرة بماهية هذا التدين ، هل هو الإيمان بالمسيحية أو الإسلام أو الهندوكية أو البشرية . ولكن العبرة لناهنا بما يبعثه الإيمان من التفاؤل بمستقبل البشر ، والإقتناع بأن الدنيا فى تطور وارتقاء ، وأننا أنفسنا معدودون من العوامل التى تعمل لهذا التطور والإرتقاء . فهذا الإيمان يجعل الإبتهاج والسرور مزاجنا

الذى لا يتغير ، كما يجعل الثقة بالنصر فى المشكلات التى تعترضنا قريبة . بل أن هذا الإيمان يغير مشكلاتنا ويرفعها إلى مستوى آخر يعلو على الإهتمامات بالصغائر والدنايا

وميزة غاندى الثانية ، التى تعمل للصحة والنشاط فى سنه المتقدمة ، هى كفاحه . فإنه يكافح جبالا من المصاعب تشغل نفسه وذهنه ولا تترك فيهما فراغاً . وهو منذ أن يستيقظ فى الساعة الرابعة من الصباح ، إلى أن ينام بعد العاشرة من المساء ، يجاهد فى جبهات متعددة . فهو ينسج القطن على نوله لكى يعطى للهنود درساً فى العمل المثمر . وقد صار النول بعض الأدوات المنزلية عند جميع الهنود المتنبهين لهذا السبب . فالمرأة الهندية تنسج القطن ، وتلبسه ، وتؤثره على منتجات برلين ولندن وباريس . وثم جبهة ثانية يكافح فيها غاندى هى توحيد القومية الهندية التى مزقتها الخلافات الدينية . ثم جبهة ثالثة هى الجهاد من أجل استقلال الهند وحريتها ، بالكتابة فى الجرائد والمجلات ومقابلة الزعماء والساسة من الهنود والإنجليز . وجبهة رابعة هى الجهاد من أجل البر والشرف ، بالدعوة إلى الحياة الساذجة التى ننشد فيها السعادة بالإستغناء دون الإقتناء كما كان شأن ثورو الأمريكى

وعبرتنا من هذه الحياة الجليله الجميلة ، أن نجاهد من أجل الخير العام ، وأن نجعل من هذا الجهاد أيضاً وسيلة إلى زيادة الإختبارات وتحمل الهموم والإهتمامات التى تزيد عمرنا خصوبة وتجعلنا نصل إلى الشيخوخة اليانعة

هـ . ج . ولز

يبلغ هـ . ج . ولز الكاتب الإنجليزى المشهور سن الثمانين بعد عام . وهو أديب مجاهد ، يحتقر الأبراج العاجية وساكنيها . ومع أنه فى التاسعة والسبعين الآن ، فإنه فى السنوات الثلاث أو الأربع الماضية قد أخرج كتاباً فى كل من هذه السنين أحدهما يزيد على ٤٠٠ صفحة . وهذا الكتاب هو قصة حافلة بالفلسفة والإجتماع والغرام . وقد أخرج فى حياته أكثر من ستين كتاباً فى الأدب والعلم والفلسفة

وهو يختلف عن غاندى وشو من حيث أنه ليس له نظام غذائى خاص . فهو يشرب الخمر ، ويدخن ، ويأكل اللحم . وقد أصيب منذ أربعين سنة بالبول السكرى . وقد يعزو بعض القراء هذا المرض إلى أنه لم يعن باتخاذ النظام الغذائى الذى اتبعه الآخرون . ولكن ولز يعزو هذا المرض إلى ضربة أصابته وهو يلعب الكرة فأحدثت تلفاً فى إحدى كليتيه

ونحن فى هذه التراجم الموجزة التى نرجو أن يجد القارىء فيها الإيماء والإيحاء ، لا ننكر قيمة الغذاء فى الصحة . ولكننا نعزو الشيخوخة اليانعة إلى الجهاد والتدين لما يبعثان من نشاط وحيوية فى النفس .

والمجاهد فى شأن عظيم ، أو قضية عامة ، إنما ينبعث إلى الجهاد بما يحسه من دين ، أى بما يحسه من يقظة الضمير وقوة الإيمان . وهذا هو الفرق بين المجاهد من أجل الكسب الشخصى فى تجارة ، وبين من ينصب أمامه الأهداف ويرسم المثليات يتوخى الوصول إليها وتحقيقها . فإن الأول ينتهى عند شيخوخته إلى إدراك التفاهة فى مجهوده ، فى حين يجد الثانى أنه يكبر ويرتفع إلى مستوى جهاده السامى العظيم

ويجاهد ولز فى جبهات متعددة . فهو اشتراكى ، ولكنه يختار من الإشتراكية بعض مبادئها دون بعضها . ولذلك لا يعد من المؤمنين السلفيين بهذا المذهب . وكثيراً ما يجد لهذا السبب ألد خصومه بين الإشتراكيين . وهو متدين ، تندغم ديانته فى جهاده ، وقد ألف كثيراً فى الدين من الناحيتين الإيجابية والسلبية كما يدل على هذا كتابه الأخير عن كنيسة رومه . وقد ألفه فى يونيه من سنة ١٩٤٤ . والواقع أن بعض جهاده يتجه نحو إيجاد ديانة بشرية عامة للعالم كله لأنه يعتقد أن السلام العام يحتاج إلى هذه الديانة

ومن يقرأ مؤلفات ولز يتعجب لوفرة اهتماماته . فإنه يكتب مثلا فى الدعوة إلى الجمهورية فى بريطانيا ، أو فى إنشاء موسوعة عالمية تترجم إلى جميع اللغات ، أو فى إيجاد لغة عامة لأبناء هذا الكوكب ، أو فى إلغاء الامبراطورية البريطانية ، أو فى تعميم المكتبات ، أو فى الإشتراكية . وهو يتخذ جملة وسائل للتعبير عن أغراضه كالقصة والمقالة والكتاب

وليست العبرة فى أن شو قد بلغ التسعين ، أو أن غاندى وولز قد يبلغ كلاهما الثمانين ، ولكن العبرة أنهم قد بلغ كل منهم سناً متقدمة وهو مع ذلك نشيط يقظ قد احتفظ بذكائه . يعمل كل يوم ، ويوجه

نشاطه إلى اهتمامات مختلفة ، ويجاهد فى سبيل البر بروح التدين البشرى

ويتلخص جهاد غاندى فى أنه دعوة إلى تغيير أخلاقنا من العدوان الفردى والأممى إلى التعاون

ويتلخص جهاد شو فى أنه دعوة إلى التغيير الإقتصادى للإنتاج والإستهلاك، وهو بالطبع ينتظر من هذا التغيير نتائج أخلاقية وسياسية ودينية وسيكلوجية

ويتلخص جهاد ولز فى أنه دعوة إلى استخدام العلم - دون التقاليد - فى تنظيم هذا الكوكب مع رفض الغيبيات الدينية

وواضح أن جهاد كل منهم يؤدى إلى التدين ، كما يؤدى إلى اشتغال الذهن والنفس والجسم فى نشاط ومواظبة طيلة الحياة . وهذا هو سر الصحة الجسمية ، وسلام النفس، ونشاط الذهن عندهم جميعاً . بل هذا هو سر تفاؤلهم فى كفاح يبدو للمتأمل أنهم مهزومون فيه ، لأنهم يكافحون جبالا من التقاليد والجمود والإستغراض المذهبى أو المصلحى

وعلى كل مسن أن يدرك المغزى من حياة هؤلاء الثلاثة ، وهو أنه يجب ألا يعيش فى خواء الذهن والنفس ، عاطل الجسم ، يركد فى البيت أو المقهى . وإنما ينبغى عليه أن يملأ أيامه بالعمل المثمر ، وأن يتخذ جهاداً يكسبه تفاؤلا وكرامة ، ويبعث فيه النشاط والمواظبة على العمل اليومى . ولا يشترط فى الجهاد أن يكون على المقاييس أو الآفاق العالمية التى بلغها هؤلاء الثلاثة . فإن فى مساعدة عائلة منكوبة أو فقيرة ، وفى خدمة حزب يتفق مع أمانينا السياسية ، وفى الإنتماء لجمعية خيرية ، نشاطاً يبلغ مستوى الجهاد النبيل فى تنشيط النفس

فورد

يبلغ فورد الآن الثمانين ، وهو ضامر الجسم ، يسير فى نشاط واعتدال ، ولا يقيل بعد الغداء . وقد مات ابنه ووحيده فى العام الماضى ، ففدحته النكبة ، وأثقلته ، ولكنه استفاق منها وعاد يدير مصانعه التى تخرج فى اليوم الواحد أكثر من عشرة آلاف أتومبيل . وهذا غير الجرارات الزراعية والطائرات . وإذا كان الفضل فى الأتومبيلات الرخيصة التى عمت الدنيا فى الخمسين عاماً الماضية ، والتى تعد بالملايين يعزى إلى فورد ، فإن له فضلا آخر هو أنه غير الزراعة ونقلها من العمل اليدوى أو البهيمى المرهق إلى أعمال آلية . بحيث صار الفلاح الأمريكى ، وجميع الفلاحين فى الأمم الغربيـة المتطورة ، يمارسون الزراعة بأقل مجهود . وسوف يكون له فضل آخر فى تعميم الطائرات الرخيصة

وفورد مع هذه السن المتقدمة يغادر بيته فى الثامنة صباحاً ، ويبقى فى مصانعه إلى الخامسة . وهو يتغذى بالقليل من الخضروات والفواكه التى لا تثقل عليـه ، فيحتفظ بنشاطه ولا يحس ذلك الدوار

الذى نحسه فى مصر عقب الغداء الثقيل . وكلنا أو معظمنا يستطيع البقاء حياً (غير نائم) طوال النهار مثل فورد ، إذا لم يثقل جوفه بغذاء دسم وبشرط أن يجد العمل الذى يبعث فيه الإهتمام ، وأن يكون قد احتفظ بجسمه ضامراً لم يترهل ويستكرش

وأعظم ما امتاز به فورد ، مما جعل شيخوخته نشيطة ، هو إيمانه بالنجاح ، ثم ما بعثه هذا الإيمان فى نفسه من التفاؤل العام الدائم . وكلاهما ، الإيمان والتفاؤل ، يحمله على حب العمل وممارسته اليومية. حتى أنه ليعزو الكسل الذى يصيبه صباح الإثنين إلى الراحة السابقة يوم الأحد ، حتى يقول : « إننا نحتاج إلى بعض الوقت نرتاح فيه عقب قضاء يوم بلا عمل . . . »

وهذا كلام رجل فى الثمانين من عمره لم ينم قط بعد الظهر . .

وقد حدثه أحد الصحفيين عن عالم اليوم وعالم الأمس كما عرفه قبل خمسين أو ستين سنة . فقال : « إن العالم يسير متزناً نحو الرقى . وأقول هذا على الرغم من الحرب القائمة (١٩٤٣) . وكل ما يحدث فى عالمنا إنما يسير نحو الخير . ومن الحقائق الأزلية فى عالمنا أن التغير دائم لا ينقطع ، وأن هذا التغير هو ارتقاء : وتحدث التغيرات بسرعة، بحيث لايستطيع أحد ، إلا إذا كان أبله ، أن يتكهن بما سوف يكون. وكل ما أعرفه أن ما رأيته من تغيرات إنما هو الدرجات الأولى لما سوف يقع . . . أنظر مثلا إلى ما كنا نعمل قبل ستين سنة . كنا عندما نرغب فى محادثة أحد قريب منا ، نحتاج إلى السعى على أقدامنا أو امتطاء عربة تجرها بهيمة تسير على طريق سيء . ولو أن أحداً فى

ذلك الوقت تكهن بأننا سوف نتحدث على الأسلاك ، وأننا سنركب عربات تولد قوتها بنفسها ، وأن هـذه العربات ستغنينا عن الخيول ، لعد كلامه ضرباً من الأحلام »

ونحن ننقل هـذه الكلمات لا لموضوعها الخاص بالمخترعات ، بل للمغزى الذى نستخرجه ، وهو إيمان فورد بالمستقبل والرقى ، وقيمة هذا فى نشاط شيخوخته . لأن الشيخوخة بلا إيمان ، وبلا شعور دائم بارتقاء الدنيا والإنسان ، سرعان ما يعمها اليأس فتنهدم

ولما بلغ الثمانين قال لأحد محدثيه : « سوف يكون العالم أفضل مما هو الآن للناس . وهو الآن خير مما كان حين كنت صبياً . وسيطرد فى الإرتقاء والتحسن . ولكن على النـاس أن يتعلموا من اختباراتهم ، وأن يعيشوا للمستقبل وليس للماضى

« وأنا أقول لك صادقاً أن يوم ميلادى هـذا (يوم ٣٠ يونيـه من ١٩٤٣) لن أعده نهاية الثمانين ، بل بداية الحادية والثمانين . ولا تزال أمامى أعمال كثيرة تنتظرنى »

هذا هو الإتجاه الذى يجب أن يتجه إليه كل من جاوز الستين . أى يجب أن يتفاءل بالمستقبل ، وبالدنيا ، وألا يكف عن العمل . وعليه أن يجعل هذا التفاؤل مزاجاً نفسياً لا يحتاج إلى أن ينبه نفسه إليه كل يوم أو كل شهر حتى يبقى مبتهجاً نشيطاً

ومن أعظم الميزات التى امتاز بها فورد ، زيادة على ما ذكرنا ، هو تعلقه بعمله وحبه له . حتى ليصح أن نقول أن عمله هذا هو هوايته التى اختارها منذ شبابه ولم يحد عنها . وهو لا يبغى منها المـال ، مع

أنه جمع الملايين منها . ولكنه يبغى تحقيق أحلامه وأمانيه فى تخفيف الأعمال الزراعية حتى لا تكون عناء مضنياً للمزارعين ، وفى إيجاد عربة أتوماتية رخيصة . وأخيراً فى إيجاد طائرات رخيصة

ولذلك يجب أن نقول انه إذا لم يتيسر لأحدنا أن يكون عمله هوايته ، فعليه أن يختار هواية يتعلق بها قلبه ونفسه ويشتغل بها ذهنه

الخـــاتمة

إلى هنا قد انتهيت مما قصدت إليه من هذا الكتاب ، وهو إرشاد المسنين إلى الإنتفاع بحياتهم واستبقاء صحتهم وكرامتهم واستمتاعهم . وواضح أنى لم أدخل فى التفاصيل . فلم أشرح مثلا الحركات الرياضية التى يحتاج إليها المسن ، ولم أفصل ألوان الطعام التى تؤثر فى حال معينة من الشيخوخة دون غيرها . لأنى أعتقد أن مثل هـذه التفاصيل لا ينطبق على جميع المسنين . إذ أن لكل منهم حالته الصحية الخاصة التى يتعين بها العلاج . فقد يحتاج أحد المسنين مثلا إلى تجنب الألعاب الرياضية جميعها، وقد يحتاج غيره إلى القليل منها فى غرفة نومه . فى حين يستطيع ثالث أن يمارسها فى الخلاء فى نشاط وحركة كما لو كان شاباً . وهكذا الشأن فى الطعام . فإن أحد المسنين قد يحتاج إلى تجنب اللحوم والتدخين، فى حين يحتاج غيره إلى ملين أو مسهل كل صباح . وقد يحتاج آخر إلى صوم كامل كل أسبوع

ففى جميع هـذه الحالات يتعين العلاج وفقا للحالات الخاصة التى لا تنطبق عليها قواعد عامة . ولا بد لهذا السبب من الإعتماد على

مشورة فنية من طبيب مختص

وهناك أيضا ذلك الركود الذهنى، أو القلق النفسى، أو ما ينشأ عنهما من ارتباك اجتماعى فى محيط العائلة وغيره فى المجتمع. فإن كل هذه الحالات تحتاج إلى مشورة فنية يجد فيها المسن الحل لمشكلته

ولسنا نعنى بهذا القول أنه يجب على كل مسن، قرأ هذا الكتاب، أن يعمد إلى الاستشارة فى كل صغيرة وكبيرة. وإنما نقول إنه، حين يهضم فصول هذا الكتاب ويعمل بها، ثم يجد بعد ذلك أنه لا يزال متعب النفس والجسم غير مرتاح إلى بيئته، فإنه يحسن إذا لجأ إلى الإستشارة

ونحتاج هنا أيضاً إلى أن نطالب القارىء المسن بألا يجعل هـــذا الكتاب موضوعاً للمطالعة لكى يقف على ما فيه من معارف. إذ كثيراً ما نعرف الأشياء دون العمل بها. فإذا لم تتحول هذه المعارف إلى عقائد وعادات يمارسها بلا تكلف فإننا لن ننتفع بها. فكلنا يعرف مثلا أن الشره إلى الطعام، أو بعض أنواعه، يضر بالمسنين. ولكن المسن الذى يعرف هذا الضرر لا يكف أحياناً عن تناول الأطعمة المضرة. لأن المعرفة لم تتحول فى نفسه إلى عقيدة. فالمعرفة يجب أن تكون طريقاً إلى العقيدة، ثم إلى العـــادة والعمل. ومعظم الناس لا تنقصهم المعارف، بل ينقصهم التطبيق. وهنا يتضح الفرق بين المسن الذى استقطر الحكمة من معارفه وجعلها أسلوباً لعيشه، وبين ذلك الآخر الذى يعرف ولا يبالى

ثم هناك شىء آخر يستحق أن ننبه عنه. هو أن قارىء هذا

الكتاب قد ينزع عند قراءته واستيعابه إلى الحماسة فى ممارسة نشاطه واختباراته . وقد يسرف فى هذا وينشط ، فيجلب الضرر على نفسه . وحاله هنا كحال أولئك السيدات الأمريكيات اللائى يصلح الجراح غضون وجوههن ويسوى تجعداتها بعد الخمسين . فإنهن عقب هذه العملية يجدن وجوههن قد اكتسبت صباحة وجمالا كأن الشباب قد عاد كاملا ، فيعمدن بإيحاء هذا المظهر إلى نشاط جديد ، ويسرفن فى المرح والنشاط ، حتى لترقص السيدة المسنة وتلعب وتسهر وتأكل ما تشتهى ، أو بالأحرى تشرب ما تشتهى وهى فرحة بأمارات الشباب الذى يبدو على وجهها بالتفات الشبان إليها مع أنها قد فاتت الخمسين . ثم تكون النتيجة وخيمة بانهيار مفاجىء فى صحتها

وقارىء هذا الكتاب بإيحاء فصوله قد يقع فى مثل هذا الوهم، لأنه يحس نشاطاً ومرحاً قد يدفعانه إلى الشطط . وقد خصصنا فصلا عن الإعتدال فى هذا الكتاب لهذا السبب . لأننا إذا كنا سنتجنب الزهد فإننا أيضاً يجب أن نتجنب الإسراف والغلو. أو بكلمة أخرى يجب أن نعتمد على الحكمة فى سلوكنا والتصرف بشهواتنا . إذ ليس أضر على المسن من الإسراف الذى يحمله على أن يعربد بجسمه وشهواته فيختصر حياته. والإسراف كالزهد الذى يميت عواطفنا ، فيموت الجسم والذهن أيضاً . والمسن الحكيم هو الذى يزن ويقارن، ويعتدل فى ألوان نشاطه جميعاً

ومشكلة الشيخوخة مثلثة ، أى فى النفس والذهن والجسم . ولكن هذه الثلاثة ليست متكافئة ، لأن صحة النفس هى تسعة أعشار المشكلة .

بل هى كل المشكلة .وهذا هو ما حملنا على الالتفات السيكلوجى الخاص فى هذا الكتاب . ومتى صحت النفس ، صح الذهن والجسم . ذلك لأننا نستطيع أن نستغل أذهاننا وأجسامنا ، بل نتحمل أى مرض فى الجسم، إذا كانت نفوسنا سليمة . ولكن هذه النظرية لا تعكس

وإنى أرجو أن أكون قد خدمت المسنين بهذا الكتيب حتى يزدادوا استمتاعاً وانتفاعاً بحياتهم . ولما كانت الغاية من تأليف هذا الكتيب هى النفع العام للمسنين ، فإنى أرجو القارىء الذى يجد غموضا أو صعوبة أو إيجازاً مخلا فى بعض فصوله أن ينبهنى حتى أصلح هذا النقص فى طبعة تالية



هذا الكتاب هو محاولة أولى لموضوع بكر لم يسبق أن بحثه مؤلف عربى . وأنى أرجو أن أكون قد خدمت ببحثه المسنين . حتى يزدادوا استمتاعاً وانتفاعاً بحياتهم ..

وليست غايتى أن نزيد حياتنا سنين فقط ، بل أن نزيد سنينا حياة . حتى لا يحس المسن بين الخمسين والسبعين أنه قد شاخ . وهرم . وقد صار عقيماً زائداً على الدنيا : بل على العكس يشعر أنه قد نضج وأينع . وأنه فى هذا الأيناع جدير بأن يستمتع بالحياة ، وينشط لجنى ثمرات السنين الماضية فى رقيه الشخصى والروحى ورقى المجتمع ..

ومشكلة الشيخوخة هى مجموعة من المشكلات الصحية والنفسية والذهنية . وقد مسستها جميعاً . ولكننى أعتقد أنها قبل كل شىء مشكلة نفسية ومتى صحت النفس صح الذهن والجسم ..

المستقبل بالفجالة والإسكندرية
ومؤسسة المعارف ببيروت